چاپی چوارەم

2019

بەرگی یەکەم

"دەروازەیەك بۆ نەخۆشییە دەرونییەکان
و هەندێك لە نەخۆشییەکانی دەمار"

د. ئەفرام محەمەد حەسەن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشمەندییەکان

ئەم کتێبە

لە ئامادەکردنی پێگەی

(منتدى إقرأ الثقافي)

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

بۆ سەردانی پەیجی پێگە:

https://www.facebook.com/iqra.ahlamontada/

بۆ سەردانی پێگەکە:

http://iqra.ahlamontada.com





هۆشیاری دەروونی بەیەکێک لە پێوەرە گرنگەکانی پێشکەوتنی کۆمەڵگە دادەنرێت، بەبێ تاکێکی دەروندروست و خێزانێکی ئارام و کۆمەڵگەیەکی هێمن و تەندروست ئەستەمە ڕاڕاوەی پێشکەوتن بەگەڕ بکەوێت و ئایندەیەکی گەش فەراهەم بکرێت.

زۆرجار نەزانین و خراپ مامەڵەکردنی ئێمە لەگەڵ یەکتر بەیەکێک لەهۆکاری نەخۆشییە دەرونییەکان دادەنرێت، زۆرجار ئەو بۆچوونە هەڵە و نادروستانەی ئێمە ئایندەی تاک و شیرازەی خێزان تێکدەدات و کاریگەری ڕاستەوخۆ لەسەر کۆمەڵگە بەجێدێڵێت.

لەم پەرتوکەدا سەرجەم نەخۆشیە دەرونییەکان و هۆکار و چۆنێتی دەستنیشانکردن و ڕێگای چارەسەر و ڕاستکردنەوەی دەیەها بۆچوونی هەڵە و بەشێکی زۆری نەخۆشییە گرنگەکانی کۆئەندامی دەمار باسکراوە.

خوێندکارانی کۆلێژ و پەیمانگا پزیشکیەکان و توێژاران و چارەسازانی دەرونی و سەرجەم ئەندامانی کۆمەڵکە دەتوانن لەم سەرچاوە زانستیە سودمەندبن.

نوسەر



07501269689
07511408888

hakem1423@yahoo.com
renwen2009@yahoo.com

سلێمانی - بازاڕی ئاوباریک - نهۆمی یەکەم
بەرامبەر کاسۆمۆڵ - دوکانی (ژمارە ١٦٦)



دەروازەیەک بۆ
نەخۆشییە دەروونییەکان و
هەندێک لەنەخۆشییەکانی دەمار

بەرگی یەکەم

د. ئەفـرام محەمەد حەسەن
پسپۆڕی نەخۆشییە دەروونی و هۆشمەندییەکان

دەروازەیەك بۆ
نەخۆشییـە دەروونییەکان و
هەندێك لەنەخۆشییەکانی دەمار

ناوی کتێب:
دەروازەیەک بۆ نەخۆشییە دەرونیەکان لەگەڵ هەندێک لەنەخۆشییەکانی دەمار
نوسینی: د. ئەفرام محمد حسن
کۆمپیوتەر: د. ئەفرام محمد حسن
هەڵەچن: عەبدولقادر هەمزە
دیزاینی بەرگ و ناوەوە: هەرێم عوسمان
نۆرەی چاپ: چوارەم
چاپ: ناوەندی ڕێنوێن
نرخ: ٢٠,٠٠٠ دینار (بۆهەردوو بەرگەکە)

ژمارەی سپاردنی [١١٣٢] ساڵی [٢٠١٩] وەرزارەتی ڕۆشنبیری پێدراوە.

پێشکەشــە:

بەدایــک و باوکـم.

بەو مامۆستایانەی لەماوەی [٢٢] ی ساڵی خوێندنمدا هەمیشە وەک کۆمەڵە مۆمێک بوون بۆ ڕۆشنایی و ڕێنمایی و فێرکردنم، بەتایبەتی هەردوو مامۆستای بەڕێز پرۆفیسۆر د. نزار محمد محمد ئەمین و د. جمال عمر تۆفیق.

بۆ هەر پزیشک و کارمەندێک هەوڵ دەدات لەئازارەکانی تاک و خێزان کەم کاتەوە.

بۆ هەر کەسێک ڕۆژێک لەڕۆژان هەستی بەنائارامی کردبێت.

بۆ ئەو خێزانانەی ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی هەیە.

بۆ هەر کەسێک ئەم پەرتوکە بەدڵسۆزانە دەخوێنێتەوەو لەڕێگەی تێبینی و بۆچوون و ڕەخنە بونیادنەرەکانیەوە چاپی ئایندەی ئەم پەرتوکە دەوڵەمەندتر دەکات.

بەکارمەندە دڵسۆز و ماندوونەناسەکانی نەخۆشخانەو بەشە دەرونیەکان.

بەسەرجەم توێژەرە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکان.

سوپاس بۆ:

بەڕێز پرۆفیسۆر دکتۆر توانا عەبدولرەحمان رەحیم کەئەرکی نوسینی پێشەکی ئەم چاپەی گرتە ئەستۆ.

بەڕێز توێژەری دەرونی (نیگار کەمال) کە بڕێکی زۆر هەڵەی چاپی بۆ ڕاستکردمەوە.

ئەم پەرتوکە بەشێوازێک نوسراوە نەخۆش، کەسوکاری نەخۆش، سەرجەم تاکەکانی کۆمەڵ، خوێندکارانی پەیمانگا پزیشکیەکان، کۆلیژە پزیشکیەکان، توێژەران و چارەسازانی کۆمەلایەتی، توێژەران و چارەسازانی دەرونی، خوێندکارانی خوێندنی باڵا، پزیشکەکان لەسەرجەم ئاستەکاندا لێی سودمەند دەبن.

بەرێزان دەتوانن بۆچوون و ڕەخنەکانتان بۆ دەوڵەمەندکردنی چاپی ئایندە، بۆ ئەم ناونیشانانە ڕەوانە بکەن:

afram. hassan@gmail. com
facebook: duniay darun
سەنتەر و کلینکی د. ئەفرام محەمەد ،
سلێمانی، بەرانان، تەلاری ئەستێرە، بەرانبەر سوپەرمارکێتی میترۆ، سەرو مزگەوتی شێخ فەرید.
ژمارە مۆبایلی ٠٠٩٦٤٧٧٠٧٧٢٦٩٦٩

ناوەرۆک:

بەرگی یەکەم

بەشی یەکەم:

بەشی دووەم:

بەشی سێیەم:

توێکاری و فسۆلۆژی کۆئەندامی دەمار

بەشی چوارەم:

بەشی پێنجەم:

زانیاری سەبارەت بەنەخۆش و هەڵسەنگاندنی ئاستی هۆشمەندی

بەشی شەشەم:

بەشی حەوتەم:

بەشی هەشتەم:

بەشی نۆیەم:

بەشی دەیەم:

بەشی یانزەیەم:

بەشی دوانزەیەم:

بەشی سیانزەیەم:

بەشی چواردەیەم:

بەرگی دووەم

بەشی پانزەیەم:

بەشی شانزەیەم:

بەشی حەڤدەیەم:

بەشی هەژدەیەم:

ئاوهێنانەوە (خۆڤەرەساندن)، سوڕی مانگانە، سێکس و خۆشەویستی لە بەشی ١٦ باس کراوە

بەشی نۆزدەیەم:

بەشی بیستەم:

بەشی بیست ویەکەم:

بەشی بیست و دووەم:

نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دەمار

بەشی بیست و سێیەم:

بەشی بیست و چوارەم:

ئاکاری پزیشکی

پاش بەندی یەکەم:

سەرچاوەکان

لەبارەی ئەم کتێبەوە:

ڕەنگە نوسینی پێشەکی پەرتوکێک هێندەی پەرتوکەکە یان برێک زیاتر ماندووبونی بوێت چونکە پێشەکی دەروازەیەکە بۆ پەرتوکەکە بەڵام بەداخەوە ئەوەی من تێبینم کردووە هەندێک خوێنەر پێشەکی ناخوێنێتەوە
پێشەکی هەر کتێبێک دەروازەیەکە بۆ ناساندنی ئەو کتێبە بەڵام هەندێک کەس پیشەکی ناخوێننەوە بەبیانوی ئەوەی دووبارەی ناوەڕۆکی کتێبەکەیە بەپێچەوانەوە من زۆرجار لەرێی پێشەکیەوە بڕیار دەدەم ئەم پەرتوکە بۆ خوێندنەوە دەشێت یان نا. دروستی دەرونی سەرچاوەی هەموو تەندروستیەکانەو بەبێ دەرونێکی ئارام ئەستەمە بتوانین جەستەیەکی دروست یان روحێکی بێگەردمان هەبێت، هێندەی بەئاگایی ئێمە لەناخ و دەرونی خۆمان و تێگەشتنمان بۆ کەسانی دەوروبەرمان دەتوانین بەخشندە و تێگەشتوبین لەڕەفتارەکانی بەرامبەر.
ئەم کتێبە لەبیست و چوار بەش پێکهاتووە تێیدا باس لەگرنگترین نەخۆشیە دەرونیەکان کراوە بەپشت بەستن بەنوێترین سەرچاوە زانستیەکان و بەشی تایبەتی تێدایە سەبارەت بەمافی نەخۆش و نهێنی پارێزی و هونەری نەخۆش بینین و چونێتی وەرگرتنی زانیاری لەنەخۆش و هەڵسەنگاندنی لایەنی هۆشمەندی تاک و ڕاستکردنەوەی دەیەها بۆچوونی هەڵە لەبارەی نەخۆشیە دەرونیەکان. بەبەراوردێکی خێرا لەنێوان ئەم چاپەو چاپەکانی پێشودا دەتوانم بلێم کتێبەکە دووهێندەبووە جگە لەوەی چەند

بەشێکی نوێ خراوەتە سەر کتێبەکە (توێکاری مێشک و دەمار، مێژووی نەخۆشیە دەرونیەکان، ئاکاری پزیشکی، ئایدز) هیچ بەشێکی پێشوو نیە زانیاری تازە و گرنگی بۆ زیاد نەکرابێت بەڵکو هەندێک بەش هەیە چەند هێندەی خۆی زانیاری و بابەتی نوێی بۆ زیادکراوە. لەم کتێبەدا هەندێک بابەت پێشتر لەڕۆژنامە و گۆڤارەکاندا بڵاوکراونەتەوە بەپێی پێویست هەندێکیان دەستکاری کراون و هەندێکی تریان بەبێ دەستکاریەکی ئەوتۆ دانراونەتەوە بۆیە دەبینیت هەندێک بابەت شێوازی ڕۆژنامەیی پێوەدیارە وەک لەشێوازی نوسینی کتێب ژمارەی ئەو بابەتانە لەپەنجەکانی دەست تێپەر ناکەن بەڵام بەپێویستم زانی بەو شێوازە بمێنێتەوە. ئەم پەرتوکە وەڵامی گەلێک لەو پرسیارانەی تێدایە کەنەخۆش و کەسوکاری نەخۆش بەشوێنیدا دەگەڕێن، تەنانەت دەتوانرێت وەک سەرچاوەیەک لەلایەن توێژەرە دەرونی و کۆمەڵایەتیەکانەوە بەکاربهێنرێت و خوێندکارانی خوێندنی باڵاش دەتوانن لەگەڵێک رووەوە سودمەندبن لەم کتێبە. بێگومان هیچ کارێک بێ کەموکوری نابێت و هیوادارم خوێنەری بەرێز لەکەموکورتیەکان ببورێت.

پێشەکی

سەرجەم پزیشک، کارمەندی تەندروستی، دەرمانساز، توێژەری دەرونی هەر لەدەستپێکی خوێندنیان لەسکوڵ و کۆلێژ و زانکۆ و پەیمانگا پزیشکی و تەندروستیەکاندا ئاشنادەبن بەچەند سەرچاوە و پەرتوک و تێکستی پزیشکی لەسەرجەم پسپۆریەکاندا بەزمانی بێگانە وەک زمانی ئینگلزی و عەرەبی.

خوێندن و گەڕان بەدوای سەرچاوەی زانستی پزیشکی بووە بەهەنگاوێکی سەرەکی بۆ فێربوونی ئەو زمانە بێگانانە. بەش بەحاڵی خۆم ناتوانم بیشارمەوە کەمن تەنها لەرێگای پسپۆری پزیشکیەوە فێری ئینگلیزی بووم بەشێوەیەکی ڕاست و دروست، بەڵام زۆر بەداخەوە لەکاتی خوێندکاریماندا ئێستاشی لەگەڵدا بێت سەرچاوەیەک یان تێکستێکمان بەدی نەکرد بەزمانی شرینی کوردی هەرچەندە چەند نامیلکە و پەرتوکێکی پزیشکی ساوا بەدی دەکرێت بەڵام هەتا ڕادەیەکی زۆر بێ گومانم لەبوونی تێکستی پزیشکی چڕوپڕ بەزمانی کوردی لەزانکۆ و پەیمانگا و قۆتابخانەکاندا.

نوسەر لەم تێکستە چڕو واڵایەدا، نەک تەنها خزمەتی بەپزیشکی دەرونی کردووە بەڵکو خزمەتێکی گەورەی بەزمانی کوردی کردووە کە بەپشت بەستن بەدەیەها سەرچاوەی زانستی و ماندوو بوونی زۆر سەدەها زاراوەی وەرگێراوەتە سەر زمانی کوردی.

بەدەر لەزمانی پزیشکی کوردی، ئەم تێکستە دەوڵەمەندە بەناوەرۆکێکی پزیشکی دەرونی زۆر سەردەمیانە و نوێ، داتاکانی پشت دەبەستن بەچەند سەرچاوەیەکی زۆرنوێ و زانستی کەبەشێوەیەکی بەهرەمەندیانەی تایبەت بەنوسەر بەزمانێکی ئاسان خراوەتە ڕوو، لەچەندین برگە و شوێندا وێنەی ڕەنگاوڕەنگی بۆ زیادکراوە و لە دەستنیشانکردنی نەخوشیە دەرونیەکاندا پشت بە دوا سەرچاوەی زانستی بەستراوە کە مانوەلی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکانە چاپی پێنجەم.

لەبەشی یەکەمی کتێبەکەدا نوسەر هەوڵیداوە بەزمانێکی ئاسان چەند بۆچونێکی

کەلتوری هەڵە لەسەر زانستی دەرونی پزیشکی ڕاست بکاتەوە کەبەداخەوە هەتا ئێستاش کۆمەڵگەی کوردی و ناوچەکەش ژێر دەستی ئەو بۆچونە هەڵانەن.

لەبەشی دووەمدا چەند بڕگە و جومگەی گرنگی مێژووی نەخۆشی دەرونیەکان و مێژووی خزمەتگوزاری پزیشکی دەرونی لەکوردستاندا خراوەتە بەردەستی خوێنەر، چاوپیاخشانەوەیەک بەمێژووی خزمەتگوزاری دەرونی لەسەرتاپای جیهان و لە قۆناغە جیاکانی گەشەسەندنی زانستی دەرونـی بەرچاورووونیەکی گرنگمان پێشکەش دەکات لەسەر بەراووردکردنی ئێستامان بەرابردوو و پێشبینی کردنی داهاتویەکی گەشتر.

لەبەشی سێیەمدا نوسەر هەوڵیداوە زۆر بەکورتی و پوختی و زانستی باس لەبەش و ئەرکە سەرەکیەکانی کۆئەندامی دەمار و دەماغ و گوازەرەوە دەماریەکان بخاتە بەردەم خوێنەر بۆ ئاشنابوون بەنەخۆشیە دەرونیەکان بەگرنگی دەزانم هەموو خوێنەرێک بەتایبەتی خوێندکاری بەشە پزیشکیەکان ئەم بەشە بخوێننەوە پێش ئەوەی دەست بە بەشی نەخۆشیەکان بکەن بۆ ئاشنا بونیان بەبنەما زانستیەکانی نەخۆشی دەرونی دوور لە بۆچونە هەڵە و بێبنەماکانی هەندێک کەس.

لەبەشی چوارەمەوە هەتا کۆتایی بەشی بیست و سێ نوسەر بەزمانێکی زانستیانە و وورده وورده باس لەیەک یەکی نەخۆشیە دەرونیەکان دەکات و لەپاڵیشیدا تایبەتمەندی کۆمەڵایەتی کەلتورەکانی کۆمەڵگەی کوردیش بۆچەند نەخۆشیەک دەخاتە روو. لەدواهەمین بەشدا نوسەر چەند خاڵێکی گرنگ سەبارەت بە ئاکاری پزیشکی دەخاتە روو کەگرنگی گەورەی هەیە لەپراکتیزەکردنی ئەرکی پزیشکی بەگشتی و پسپۆری دەرونی بەتایبەتی لەژیانی هەموو پزیشکێکدا.

پاشان لەکۆتادا نوسەر پەرتوکەکەی دەرازێنتەوە بە پاش بەندێکی گرنگ بە بەرواری بۆنە تەندروستیە جیهانیەکان.

لەکۆتایی ئەم پێشەکیەدا نامەوێت ئەم تێکستە والآیە کەیەکەم پەرتوکی پزیشکی دەروونیە بەزمانی کوردی بەئاپۆرا ئەکادیمیەکان بناسێنم بەتەنها بەڵکو زۆر بەگرنگی دەزانم جێگەی خۆی بکاتەوە لەپەرتوکخانەی هەموو ماڵێکی کوردیدا.

پرۆفیسۆر دکتۆر توانا عەبدولرەحمان رەحیم
پسپۆری نەخۆشییە دەرونییەکان
سوید ٢٠١٨



بەشی یەکەم:
دەستپێك و ڕاستکردنەوەی
چەند بۆچونێکی هەڵـــە.

دەستپێک و ڕاستکردنەوەی چەند بۆچونێکی هەڵە
Introduction and correction of some wrong ideas

نوسین لەبارەی بابەتە زانستیەکانەوە کارێکی ئاسان نیە بەتایبەتی لەبارەی نەخۆشییە دەرونیەکانەوە کەتا ئێستاش بەنەنگیەك دادەنرێت لەکۆمەڵگەی ئێمەدا. کۆمەڵێکی زۆر وشەو زاراوەی نەشیاو بۆ ئەو کەسانە بەکاردەهێنرێت کەیەکێك یان زیاتر لەنەخۆشییە دەرونیەکانیان هەبێت. وەنەبێت ئەم حاڵەتە تەنها لەنێو کەسانی نەخوێندەوار و لادێ دوور دەستەکاندا هەبێت بەڵکو لەئاستە بەرزەکانی خوێندن و لەنێو شار و شارۆچکەکانیشدا هەمان حاڵەتی نەزانین هەیە تەنانەت لەنێوان پزیشکەکانیشدا کەپسپۆری بوارەکانی ترن. هەمیشە یان زۆر کات پزیشك و ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە بەشێوەیەکی نائاسایی سەیر دەکرێن.

سەرەڕای هەندێك بۆچونی هەڵە سەبارەت بەم نەخۆشیانە کەوا دەکات ئەوانەی ئەم نەخۆشیانەیان هەیە سەردانی پزیشك نەکەن یان بەهەڵە سەردانی پزیشکی بوارەکانی تر بکەن یان سەردانی کەسانی ناشارەزا بکەن و هەندێکجار نەخۆشییەکانیان بشارنەوەو توشی گرفت و نەخۆشی گەورەو گەورەتر ببن.

لەم بەشەدا بەپێویستم زانی هەندێك لەو بۆچوونە هەڵانە بخەمە روو کەلەکۆمەڵگەی خۆمان و هەندێك کۆمەڵگەی تردا هەیەو کاریگەری نەرێنیانەیان هەیە لەسەر رەوشی تەندروستی دەرونی. گرنگترینی ئەو بۆچونانەش بریتین لەئەمانەی خوارەوە:

١- نەخۆشی دەرونی پەیوەندی بەلاوازی ئیمانەوە هەیە یان ئەوانەی بروایان پتەوە کەمتر توشی نەخۆشی دەرونی دەبن.

ئەم بۆچوونە برێك لەڕاستی و زۆرێك لەهەڵە لەخۆ دەگرێت ئەوەی ئاشکرایە نەخۆشییە دەرونیەکان بەشێوەیەکی گشتی دەکرێن بەدوو بەشەوە، بەشێکیان بریتیە لەحاڵەتی زوهان یان سایکۆسس یان نەخۆشییە هۆشمەندیەکان کەلەکەسانی بروادارو بێ باوەڕدا وەك یەك ڕوودەدات و هیچ توێژینەوەیەك نیە باس لەوە بکات لەو وڵاتانەی دانیشتوانەکەی موسڵمانن کەمتر ڕوودەدات. ئەگەر هەندێك توێژینەوەی لەو جۆرە هەبێت هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ ئەوەی ئاستی هۆشیاری دەرونی لەم وڵاتانەدا لاوازەو تاك و خێزان زۆرجار

لەبری پزیشك و نەخۆشخانە پەنا دەبەنە بەر كەسانێك كەدەكرێت هەر ناوێكیان لێ بنێین جگە لەچارەساز.

جۆری دووەم لەنەخۆشییە دەرونیەكان حاڵەتی نیوڕۆسسە یان دەرونی كەزیاتر حاڵەتی خەمۆكی و دڵەڕاوكێ هەندێك حاڵەتی تر دەگرێتەوە ڕوودانی ئەمانەش ڕەنگە تا ڕادەیەكی زۆر هەمان ڕێژەی وڵاتانی ئەوروپا بێت بەڵام لەم وڵاتانەدا خەڵكی لای نەنگیە سەردانی پزیشك بكات و هەمیشە ژمارەی پزیشكەكان زۆر كەمە نەخۆش ناچار دەبێت دەیەها یان سەدەها كیلۆمەتر ببڕێت تاكو بگاتە لای پزیشك ئەویش بەماوەیەكی كورت و بەبێ بایەخپێدانی پێویست بەڕێی دەكات بۆ ماڵەوە لەبەر كەمی كات یان نەبوونی نەخۆشخانەی تایبەت یان هاوكاری نەكردنی كەسوكاری نەخۆش بۆ چارەسەر و زۆر جار سەردانی پزیشكی بوارەكانی تر دەكات، هەوڵ دەدات حاڵەتی نەخۆشەكەیان بەشتێكی تر ڕاڤە بكات جگە لەدەرونی، ئەگەرئەو پزیشكە ڕەوانەی پسپۆری دەرونی بكات كەزۆربەیان نایكەن دەڵێت خۆ نەخۆشەكەی ئێمە شێت نیە؟!

ئەمە ئەگەر سەردانی پزیشك بكەن كەزۆربەیان سەردانی كەسانێك دەكەن بەناوی ئاینەوە چارەسەری خەڵكی دەكەن بەشێوەیەكی ئاشكرا نەخۆش دەڕوتێننەوە وگەلێك شێوازی نەشیاو بەكاردێنن كەنەك لەئاینی پیرۆزی ئیسلامدا شتی وا نیە بەڵكو لەزیندانەكانی دەزگا داپلۆسێنەرەكانی جیهانی سێشدا كاری وا درندانەو دوور لەئینسانیەت بەدەگمەن رووئەدات.



لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەوە بدەین هەندێك نیشانەی نەخۆشییەكان لەكەسانی باوەڕداردا كەمترە وەك لەكەسانی بێباوەڕ، ئەمەش بۆ كاریگەری ئیمان و تێروانینی تاك بۆ ژیان و ئایندە دەگەڕێتەوە كەگومانی تێدا نیە كەسانی موسڵمان بەشێوەیەكی واقعیانە تر دەڕواننە ژیان و شتە بچوكەكان لەخۆ گەورە ناكەن و كەمتر بیرلەخۆكوشتن دەكەنەوە یان هەوڵی خۆكوشتن نادەن یان زۆر بەكەمی پەنا دەبەنە بەر ئەم ڕێگەیە، سەرەرای ئەوەی لەخۆگونجاندندا لەگەڵ كێشەكان پەنا نابەنە بەر ڕێگەی نادروست كەگرفتەكان ئاڵۆزتر دەكات وەكو بەكارهێنانی ئەلكحول مادەهۆشبەرەكان.

لێرەدا دەبێت ئاماژە بەوە بدەین کەتوانای دەرونی تاکەکان جیاوازە وەك چۆن توانای جەستەییان جیاوازە، هەر یەکە لەئێمە لەخاڵێکدا توانای جەستەیی کۆتایی دێت هەر بەهەمان شێوەش توانای دەرونی لەخاڵێکدا هەرەس دێنێت و تاك چیتر بەرگە ناگرێت بۆیە دەشێت ئێمە تەنها خاڵی کۆتا ببینین و لۆمەی ئەو کەسە بکەین بەڵام بێئاگاین لەوەی ئەم تاکە چیایەك لەخەم و ئازاری هەڵگرتووە ئێمە تەنها لەدوا ڕوداو بەئاگایین!.

٢- پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە بۆ زۆربەی نەخۆشییەکان.

بەداخەوە ئەم بۆچونە هەڵەیە لەسەرجەم ئاستەکانی کۆمەڵدا بڵاوە. کاتێك خێزانێك ئەندامێکیان نەخۆشی دەرونی دەبێت هەوڵدەدەن حاڵەتەکە بشارنەوەو سەردانی پزیشکی پێ نەکەن یان پاش ماوەیەك لەوەرگرتنی چارەسەر کاتێك هەندێك لەنیشانەکانی دیار نامێنێت بەئاسانی ناناسرێتەوە کەنەخۆشی دەرونی هەیە خێرا پەنا دەبەنە بەر ئەوەی ژنی بۆ بێنن یان بەشووی بدەن بێ ئەوەی بەلایەنی بەرامبەری بڵێن نەخۆشی دەرونی هەیە. بەبۆچونی خۆیان بەژنهێنان یان شووکردن کێشەکان چارەسەر دەبێت و هەندێکجار بۆ لەکۆڵکردنەوە خێزانی بۆ دروست دەکەن.

بەداخەوە هەندێك پزیشك کاتێك نەخۆشێك سەردانیان دەکات بەنیشانەکانی حاڵەتەکەی وا دەردەکەوێ کەگرفتێکی کۆمەڵایەتی هەبێت زیاتر لەتەندروستی، هەندێکجار گرفتی تەندروستیشی هەیە وەکو حاڵەتی دڵەڕاوکێ یان خەمۆکی بەکەسوکاری نەخۆش دەڵێن لەرستەیەکی گاڵتە ئامێزدا ژنی بۆ بێنن چاکدەبێت! یان بۆ شوو وا دەکات!



لێرەدا جێی خۆیەتی ئاماژە بەهەندێك ڕاستی بدەین:

- هەرگیز بنەمای خێزان لەسەر درۆ و فێڵ لەیەککردن دانەمەزرێت و ئەو خێزانانەی بەو جۆرە دروست دەکرێن تەمەنی بەردەوامیان لەتەمەنی فریودانەکە درێژتر نابێت.

• هەرگیز ئاینی پیرۆزی ئیسلام لەسەر ئەو فریودانە ڕازی نیە، لەکاتێکدا پێغەمبەری ئیسلام بۆ فرۆشیارێك کەبڕێك گەنمی تەڕ بەنرخی گەنمی ووشك بفرۆشێت بڵێت ئەوە لەئێمە نیە واتە لەریزی موسڵمانان نیە دەبێت بەرامبەر ئەوە بڵێت چی لەبابەتێکی واگرنگدا درۆ دەکات و تاك و خێزانی بەرامبەر فریو دەدات.

• بێگومان ئەم بارە لێرەدا ناوەستێت بەڵکو پاش ماوەیەکی کورت کارەکە دادگای تێدەکەوێت لەبری خێزان دروستکردن دژایەتی لەنێوان دوو بنەماڵەدا دروست دەبێت.

• گەلێك نمونەی زیندوو هەیە کاتێك خێزانێك لەسەر بنەمای درۆ دروست دەکرێت زۆر خێرا هەرەس دێنێت و گەلێك کێشەی کۆمەڵایەتی و یاسایی لێدەکەوێتەوە زیاتر لەنمونەیەك هەیە کەهەردوو خێزان درۆیان لەگەڵ یەك کردووە دوو کەسی خاوەن نەخۆشی دەرونی هاوسەریان کردووە. لەو درۆ و درۆ کاریە کێ بەر پرسیارە؟ بێگومان نەخۆشەکان خۆیان درۆ ناکەن و حەز بەو ژیانە ناکەن لەسەر بنەمای درۆ دروست بوبێت؟ چی وامان لێدەکات درۆ بکەین ئایا بەوە لەبری خێر تاوانێکی گەورە ناکەین؟ ئەمە شایەتی درۆ نیە کەپێغەمبەر ئاگادارمان دەکاتەوە لێی؟ ئایا لەدروستبوونی کێشە کۆمەڵایەتی و یاساییەکان کێ بەرپرسیارە؟ تەنها و تەنها ئەندامانی خێزان کە فشار دەخەنە سەر نەخۆش بۆ ماوەیەك وەم کەسێکی تەروست رەفتار بکات یان راستیەکان بشارێتەوە.

٣- ئەوەی نەخۆشی دەرونی هەیە ناتوانێت ژیانی هاوسەری پێکبهێنێت؟

وەك چۆن کەسانێك هەن لەو باوەڕەدان پێکهێنانی ژیانی هاوسەری چارەسەرە، کەسانێکیش هەن لەو باوەڕەدان کەئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە دەبێت بیر لەژنهێنان نەکەنەوە، لەلایەکەوە بەبیانوی ئەوەی ژنهێنان بەرپرسیاریە و بەم کەسانە هەڵناسوڕێت لەلایەکی ترەوە وای بۆ دەچن منداڵەکانیان توشی هەمان نەخۆشی دەبێت. لێرەدا تەنها وەڵامی بەرپرسیارێتیەکە دەدەینەوە وەڵامی ئەوی تریان لەپرسیارێکی تردایە.

گومانی تێدا نیە کەپێکهێنانی ژیانی هاوسەری بەرپرسیارێتیەو ئەرکێکی گرانەو بەهەموو کەس هەڵناسوڕێت، ئەگەرباسی ئەوانە بکەین کەنەخۆشی دەرونیان نیە ئایا چەندیان دەتوانێت خێزان دروست بکات؟ یان ئەوانەی دروستیان کردووە چەندیان سەرکەوتون لەو پەیوەندیە هاوسەریەدا؟، ئەو هەموو تەڵاقەی دەدرێت چەندیان نەخۆشی دەرونیان هەیە؟، دیارە بڕێکی زۆری ئەو جیابونەوانە بۆ هۆکاری کۆمەڵایەتی و ئابوری و پێکەوە نەگونجان وناپاکی هاوسەری و.... هتد دەگەڕێتەوە بەڵام ئەم هۆکارانە زۆر باس

ناكرێت كاتێك یەكێك لەهاوسەرەكان نەخۆشییەكی دەرونی دەبێت ئەوی تریان لەكاتی جیابونەوەدا بەهەموو دونیادا جاڕدەدات كەهاوسەرەكەی نەخۆشی دەرونی هەبووە بۆیە جیابۆتەوە، ئەگەر وانەبوایە ئەم كەسێكی زۆر باشەو لەگەڵ هەموو كەسێكدا هەڵدەكات و هەوڵ دەدات سۆزوبەزەیی دەوروبەر بۆ خۆی ڕابكێشێت. گومانی تێدا نیە لەكۆمەڵگەیەكی دواكەوتووی وەك ئێمەشدا نەخۆشی دەرونی وەك نەنگیەك یان تەنانەت وەك تاوان سەیر دەكرێ بۆیە دەوروبەر پێی دەڵێن (دەست خۆش باش بوو خۆت نەجات دا، تەمەنی خۆت لەچیا دەفەوتێنیت، لەگەڵ ئاقڵەكاندا زۆرمان تەواو كردووە جا نۆبەی.......) زۆر ڕستەی بێ سەروبەری تر. ئیتر كەس گوێ لەلایەنی بەرامبەر ناگرێت، هەموو كێشەو گرفتەكان دەگەڕێننەوە بۆ لایەنی دووەم.

وەك لەوەڵامی پرسیارەكەی پێشودا ووتمان ژیانی هاوسەری لەسەر كۆمەڵێ بنەما دروست دەكرێت، بەڵام بیرمان نەچێت زۆربەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و نەخۆشییەكەیان بۆ ماوەیەكی دیاری كراوە دەتوانن ژیانی هاوسەری دروست بكەن و هیچ گرفتیان نیە، ئەوانەشی نەخۆشی هۆشمەندیان هەیە دەتوانن لەسەر بنەماكانی پێشوو بیر لەهاوسەرگیری بكەنەوە و دەبێت تاكی بەرامبەر هەموو ڕاستیەكان بزانێت سەبارەت بەسروشتی نەخۆشیەكە تاكو بەئاگابێت لەشێوازی ڕەفتاركردن لەگەڵیدا، لەهەندێك حاڵەتدا زۆر گرانە ئەو كەسانە بتوانن پرۆسەی هاوسەرگیری بەسەركەوتووی بەئەنجام بدەن. بۆیە ڕاست و دروست ئەوەیە ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە و دەیانەوێت بچنە پرۆسەی هاوسەریەوە یان كەسوكاریان دەیانەوێت ئەو پرۆسەیەیان بۆ ئەنجام بدەن دەبێت پێش وەخت سەردانی پزیشكی دەرونی بكەن بۆ ئەوەی پێیان بلێت ئەگەری سەركەوتنی ئەم كەسە لەو پرۆسەیەدا چەندە تا چ ئاستێك ئەم كەسە لەپەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی سەركەوتوو دەبێت.

٤- نەخۆشی دەرونی چاكبونەوەی نیە؟

یەكێكی تر لەو بۆچونە هەڵانەی لەكۆمەڵگەی خۆماندا و لەهەندێك شوێنی تری دونیادا هەیە. بێ ئۆمێدیە بەرامبەر بەچاكبونەوەی ئەو كەسەی نەخۆشی دەرونی هەیە، گومانی تێدا نیە ئەم بۆچونە لەڕاستیەوە زۆر دوورە. زۆربەی زۆری نەخۆشییە دەرونیەكان چاكدەبنەوە و ڕەنگە هەر یەكە لەئێمە لەژیانی خۆیدا دەیەها حاڵەتی وای دیبێت كەكەسێك لەژیانیدا تەنها بۆ جارێك یان چەند جارێك سەردانی پزیشكی دەرونی كردووە پاشان لەژیاندا پێویستی

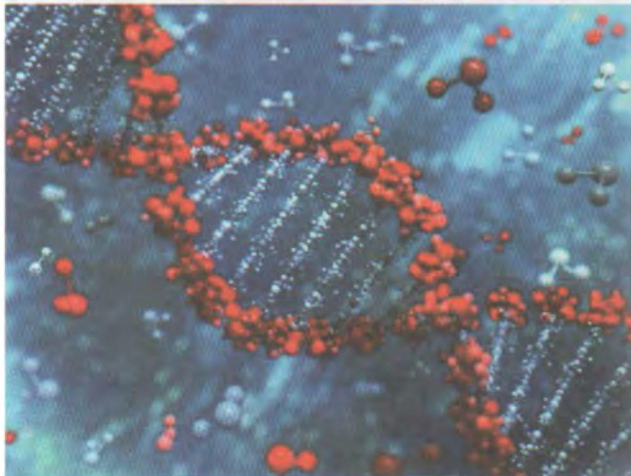
بەچارەسەر و ڕێنمایی تر نەبووە. ئەگەرئەمە بۆ خەڵکی ئاسایی ڕاست بێت لای پزیشکی دەرونی ڕاستیەکی حاشا هەڵنەگرە کەئەوانەی نەخۆشی دڵەڕاوکێ یان خەمۆکی یان ترسی کۆمەڵایەتی یان ترسی تایبەتیان هەیە زۆربەیان چاکدەبنەوە. (سەبارەت بە ئەگەری چاکبونەوەی هەرنەخۆشییەك، لەگەڵ نەخۆشییەکەدا باسکراوە).

٥- نەخۆشی دەرونی نەخۆشییەکی بۆ ماوەیە.

زۆرجار لەژێر ئەم ڕستەیەدا ستەمی گەورە لەتاك و خێزان دەکرێت و ستەمەکە تەنها بەتاکی نەخۆشەوە ناوەستێت بەڵکو دەچێتە سنوری خێزان و هەندێکجار لەو سنورەش تێپەڕ دەکات.

کێمان هەیە ئەوەی نەبیستبێت کاتێك یەکێك دەیەوێت ژیانی هاوسەری دروست بکات ئەگەر لەخێزانەکەیدا یەکێکیان هەبێت نەخۆشی دەرونی هەبێت کەسوکاری کچەکە هەنگاوێك دێنە دواوە خۆ ئەگەر نەخۆشییەکە لەخێزانی کچەکەدا بێت چەند هەنگاوێك دێنە دواوە ئەگەر بەتەواوی پاشەکشە نەکەن لەژێر پەردەی بۆ چوونێکی هەڵەی تردا (سێ یەکی منداڵ لەخاڵوانی دەچێت!).

گومانی تێدا نیە بۆ زۆربەی نەخۆشییە دەرونیەکان بۆماوە کاریگەری هەیە بەڵام نەك بەو جۆرەی خەڵکی لێی تێگەیشتوون هەرکەسێك دایکی یان باوکی نەخۆشی دەرونی هەبوو منداڵەکانیشیان توش دەبن.



نەخۆشییە دەرونیەکان بەشێوەیەکی گشتی دوو هۆکاری هەیە بۆماوە لەگەڵ ژینگە (لەبەشێکی تردا باسی دەکەین)، گومانی تێدا نیە زۆربەی توێژینەوە تازەکان ئاماژە بەوە دەکەن ئەگەر یەکێك نەخۆشی دەرونی هەبێت ئەگەری ئەوەی تاکێکی تر لەو خێزانەدا توشی ببێت زیاترە وەك لەکەسێکی تر کەلەخێزانەکەیدا ئەو

حاڵەتە نەبێت، بەڵام توشبونەکە حەتمی نیە بەڵکو ئەگەرەکان زیاتر دەکات بۆ نمونە حاڵەتی دڵەڕاوکێ نزیکەی لە (٣٪) ی هاوڵاتیان توشی دەبن بەڵام ئەگەر یەکێك ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی خێزان نزیکەی لە (١٥٪) یە. حاڵەتی سکیتزۆفرینیا نزیکەی لە (١٪) ی هاوڵاتیان توشی دەبن ئەگەر یەکێك لەباوان ئەم حاڵەتەی هەبوو ئەگەری توشبونی منداڵەکەیان نزیکەی لە (١٠٪) دەبێت و ئەگەر هەردوو باوان نەخۆشییەکەیان هەبوو ئەگەرەکە بۆ لە (٣٣٪) بەرزدەبێتەوە واتە یەك لەسێ نەك لە (١٠٠٪).

٦- نەخۆشی دەرونی واتە شێتی.

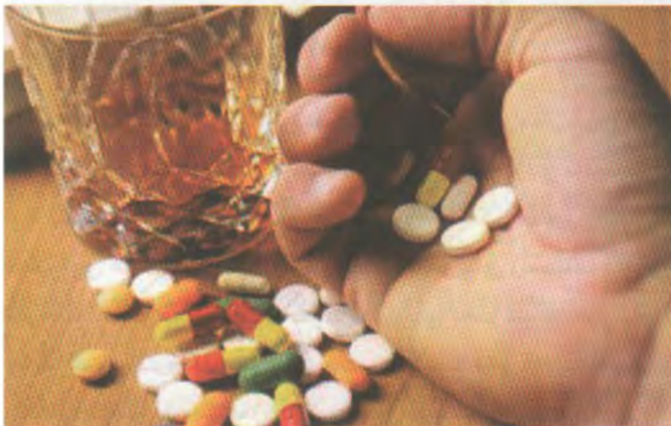
ئەم ڕستەیە خۆی وەڵامی خۆی دەداتەوە یان ڕاستر خۆی هەڵەی بۆ چونەکە دەخاتە روو چونکە هەر کاتێك ووتمان نەخۆشی ئیتر شێتی وجودی نامێنێت دیارە هیچ نەخۆشییەکیش نیە ناوی شێتی بێت. شێتی زیاتر ووشەیەکی سەرزارەکیە بۆ دەربڕینی نارەزایی یان نەشیاوی هەندێك ڕەفتار بەکاردێت و لەدونیای زانستدا ئەم ووشەیە بونی نیە، چونکە هەرحاڵەتێك تۆ پێی دەڵێیت شێت لەدونیای نەخۆشییە دەرونیەکاندا ناوی خۆی هەیەو وەکو حاڵەتێك ڕەفتاری لەگەڵدا دەکرێت. دەشێت ئەو کەسە نەخۆشی تێکچونی کەسێتی یان حاڵەتی شادی یان سکیتزۆفرینیای یان بیرکۆڵی هەبێت.

٧- دەرمانەکانی نەخۆشییە دەرونیەکان دەبێت بۆ هەتا هەتایە بەکاربهێنرێت و دەبێتە هۆی ئالوودەبوون.

ماوەی چارەسەری نەخۆشییە دەرونیەکان لەنەخۆشییەکەوە بۆ نەخۆشییەکی تر دەگۆڕێت، هەندێك حاڵەت پێویستی بەدەرمان نیە و تەنها بەڕێنمایی دەرونی چاکدەبێتەوە و هەندێکی تر ڕێنمایی و دەرمانی پێکەوە بۆ بەکاردەهێنرێت بۆ ماوەیەکی دیاری کراو شەش مانگ یان بڕێك زیاتر و هەندێکی تر تەنها دەرمانی بۆ بەکاردەهێنرێت دیسانەوە بۆ ماوەیەکی دیاری کراو لەزۆربەی حاڵەتەکاندا کەمتر لەساڵێك و لەهەندێکیاندا بۆ دوو ساڵ، هەندێك حاڵەتی تر چارەسەرەکەی وا دەخوازێت تەزووی کارەبای بۆ بەکاربهێنرێت هاوشان لەگەڵ دەرمان یان چارەسەری دەرونی یان هەردووکیان.

بەڵام ئەگەرئاوڕێك لەنەخۆشییە جەستەییەکان بدەینەوە ئەوەی پێی دەڵێن نەخۆشییە درێژ خایەنەکان وەکو شەکرە یان بەرزی فشاری خوێن تاك دەبێت هاتاهەتایە دەرمان بخوات بێگومان هەموو دەرمانێکیش کەپێکهاتەی کیمیاوی بێت زیانی لاوەکی هەیە.

سەبارەت بەوەی دەرمانەكان دەبێتە هۆی ئالوودەبون بڕێكی زۆری دەرمانە دەرونیەكان وەكو دژەسایكۆسس (بۆ چارەسەری شادی و سكیتزۆفرینیا) بەكاردەهێنرێت یان دژەخەمۆكیەكان (بۆ چارەسەری خەمۆكی و عەمەلی (وەسواسی) و ترسی كۆمەڵایەتی..... هتد) بەكاردەهێنرێت یان دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج (بۆ چارەسەری توندوتیژی كەهاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشییەكی دەرونی یان بۆ چارەسەری پەركەم) بەكاردەهێنرێت ئەمانە كەبەشی هەرەزۆری دەرمانەكانی دەرونین نابنە هۆی ئالوودەبوون. پاش ماوەی پێویست لەبەكارهێنان تاك دەتوانێت وازیان لێ بهێنێت بەبێ بوونی نیشانەكانی لێگرتنەوە لەهەندێك حاڵەتدا نیشانەكانی لێگرتنەوە ڕوودەدات بەڵام هێندە توند نیەو چارەسەردەكرێت.



ئەو دەرمانانەی كەحاڵەتی ئالوودەبوون دروست دەكەن زیاتر دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێن (كە بۆ حاڵەتی دڵەڕاوكێ یان بۆ بێخەوی) بەكاردەهێنرێت ئەم گروپە بۆ ماوەیەكی دیاریكراو بەكاردەهێنرێت كەچەند هەفتەیەك تێپەرناكات چونكە ئەگەر ماوەیەكی لەوە درێژتر بەكارهێنرا ئەگەری ئالوودەبوون ڕوودەدات، بەداخەوە تاك زۆرجار لەئەنجامی ئەوەی لەو ماوەیەی پزیشك بۆی دیاری دەكات زیاتر دەیخوات توشی ئالودەبوون دەبێت. ئەمە تەنها لەلایەن پزیشكانی دەرونیەوە نیە ئەم گروپی دەرمانە لەلایەن پزیشكانی هەناوی و كۆئەندامی دەماریشەوە دەنوسرێت. لەوانەیە پزیشكانی دەرونی لەهەموان كەمتر بینوسن بەهۆی بوونی دەرمانی تر كەهەمان ڕۆڵ دەگێرێت.

یەكێكی تر لەو دەرمانانەی ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە پێی ئالوودەدەبن حەبی ئارتینە، ئەم حەبە بەكاردەهێنرێت بۆ كەمكردنەوەی یان چارەسەركردنی ئەو زیانە لاوەكیانەی لەئەنجامی بەكارهێنانی دەرمانەكانی دژەسایكۆسس دەكەونەوە (ڕەقبونی ماسولكەكان بەتایبەتی ماسولكەكانی مل و پەلەكان و هەندێكجار بەجۆرێك ڕەقبونەكە ڕوودەدات نەخۆش ناتوانێت لیك قووت بدات و بەدەمیدا دێتە خوارێ، ماخۆلان (بێ ئۆقرەیی

ناتوانێت لەشوێنێکدا دانیشێت بەڵکو بەردەوام لەناخەوە حەز بەجوڵەدەکات سەرەرای ئەوەی زۆر ماندوو دەبێت، جوڵەی نائاسایی ماسولکەکانی دەم و چەناگە) بەڵام گرفتی ئەم حەبە لەوەدایە تاك بەخواردنی هەست بەخۆشی دەکات بۆیە لەو برەی کەبۆی دیاری دەکرێت زیاتر دەخوات و هەندێکجار دەرمانەکانی نەخۆشییەکە ناخوات تەنها ئەم حەبە بەکاردەهێنێت و بێگومان لەمەشەوە سەردەکێشێت بۆ مادەی تر.

بەکورتی دەتوانین بڵێین زۆربەی زۆری دەرمانەکانی دەرونی نابنە هۆی ئالودەبوون، ئەوبرە کەمەشی دەبنە هۆی ئالودەبوون ئەگەربەپێی رێنماییەکانی پزیشك بەکاربهێنرێت ئەو گرفتە روونادات.

٨- هەموو ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە یەك جۆرن؟

گومانی تێدا نیە گەلێك جۆر نەخۆشی دەرونی هەیە و لەسەرچاوە زانستیەکاندا زیاتر لە﴿١٠٠﴾ جۆر نەخۆشی دەرونی باس کراوە و هەریەکەیان تایبەتمەندی خۆی هەیەو دەستنیشانکردن و چارەسەری جیاوازە لەوانی تر. هەندێ نەخۆشی هەیە تەنها لەتەمەنێکی دیاریکراودا ڕوودەدات و پێش ئەو تەمەنە دەستنیشان ناکرێت. هەروەها هەمان نەخۆشی لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە و لەهەمان تاکدا لەنەوبەیەکەوە بۆ نەوبەیەکی تر ڕەنگە زۆر جیاواز بێت.

٩- نەخۆشی دەرونی زۆر دەگمەنە؟

ئەمەش یەکێکی ترە لەبۆچونە هەڵەکان و ڕەنگە گەلێك هۆکار هەبن بۆ بوونی ئەم بۆچوونە هەڵەیە گرنگترینیان نەبوونی داتای دروست و تەواو سەبارەت بەنەخۆشییە دەرونیەکان و زۆرجار هاوڵاتیان ڕاستیەکان دەشارنەوەو ئەگەر نەخۆشێکیان هەبێت، بەڵام بەپێی سەرژمێریە جیهانیەکان نەخۆشییە دەرونیەکان نزیکەی لە ﴿٨٪ -١٠٪﴾ دانیشتوان پێك دێنن.

بەپێی توێژینەوەیەك کەلەشەش وولاتی ئەورووپا کراوە (فەرەنسا، بەلجیکا، ئەڵمانیا، هۆلەندا، ئیتالیا و ئیسپانیا) لەنێوان سالانی (٢٠٠١ -٢٠٠٣) ئامارە بەوە دەدات نزیکەی لە (٣٥٪) هاوڵاتیان ئەگەری بوونی نەخۆشی دەرونیان هەیە لەماوەی تەمەنیاندا. پەشێویەکانی مەزاج و دڵەڕاوکێ لەپلەی یەکەم و دووەمی نەخۆشیەکاندایە.

١٠- ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە ناتوانن هیچ كارێك بكەن تەنها هەندێك كاری سوك و ئاست نزم نەبێت؟

نەخۆشی دەرونی بەبێ جیاوازی كار و پیشە توشی سەرجەم هاولاَتیان دەبێت، دەشێت نەخۆشییەكی دەرونی لەهەندێك پیشەدا زیاتر بێت وەك لەهەندێك پیشەی تر بەلاَم هیچ پیشەیەك پارێزراو نیە لەنەخۆشی دەرونی و ئەو تاكانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە لەسەرجەم ئاستەكانی كاردا كاری خۆیان دەكەن وەكو پزیشكی، ئەندازیاری، پارێزەری، پەروەردەوفێركردن، كاری ماڵەوە ...... هتد. برێكی زۆریشیان لەكارەكانیاندا سەركەوتوون.

١١- نەخۆشی دەرونی دەرئەنجامی لاوازی كەسێتیە و تاك دەتوانێت خۆی خۆی چاك بكاتەوە؟

ئەم بۆچوونە زۆرجار بەوانە دەوترێت كەنەخۆشی خەمۆكی یان دڵەراوكێ یان وەسواسیان هەیە، كەسوكاریان بەردەوام فشاردەخەنە سەریان و پێیان دەڵێن ﴿ هیچ نیە تۆزێك غیرەتت هەبێت﴾، ﴿ تۆ خۆت بێ غیرەتیت﴾، ﴿ ئەوە هەر هیچ نیە﴾. لەڕاستیدا زۆربەی ئەو نەخۆشیانە پەیوەندیان بەگۆڕانكاری هەیە لەكیمیای و فرمانی مێشكدا بۆیە دەتوانرێت لەرێی چارەسەری دەرونی و دەرمانەوە چارەسەر بكرێن. ڕاستە تاك و خێزان ڕۆڵی گەورەیان هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا بەجێبەجێكردنی ڕێنماییەكانی پزیشك و چارەساز. بەلاَم خودی كەسێتی تاك هۆكاری سەرەكی توشبوون نیە چونكە سەرجەم تاكەكانی كۆمەڵ بەبێ جیاوازی ئەگەری توشبونیان هەیە بەنەخۆشی دەروونی بەلاَم بەبوونی برێك جیاوازی لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر.

١٢- نەخۆشی خەمۆكی بریتیە لەبەشێك لە پرۆسەی بەسالاَچوون؟

شتێكی ئاسایی نیە تاكی بەسالاَچوو خەمۆكی هەبێت، ڕەنگە برێك لەچالاكیەكانی كەم بێتەوە و هەندێك لەنیشانەكانی خەمۆكی هەبێت بەلاَم هەركاتێك گەشتە ئاستی نەخۆشی خەمۆكی دەبێت چارەسەر وەرگرێت و لەو كاتەدا بەئاگابین تاك هیچ نەخۆشییەكی تری نیەو ئەگەر هەر حاڵەتێكی تری هەبوو دەبێت چارەسەری بۆ بكرێت.

بەلاَم هەندێك خێزان كاتێك دەبینن كەسێكی بەسالاچوویان چالاكی كەم دەبێتەوە و هەندێك نیشانەی بێزاری و دڵتەنگی پێوە دیارە دەڵێن ئەوە كاریگەری تەمەنە و هیچی ناوێت و پشت گوێی دەخەن و لەچارەسەر بەدووری دەگرن تا حاڵەتەكەی خراپتر دەبێت و زۆرجار ڕاقەی هەڵەبۆ حاڵەتەكی دەكەن.

١٣- نەخۆشی دەرونی لەمنداڵدا رووندادات و ئـەوەی لەمنـداڵ و نەوجەوانـدا بـەدی دەكرێـت بەشێكە لە پرۆسەی گەشەكردن؟

ڕاسـتییەكەی هەنـدێك نەخۆشـی دەرونـی هەیـە تـەنها لەمنداڵـدا ڕوودەدات یـان ڕاسـتر لەتەمەنی منداڵیەوە دەردەكەوێت و بەردەوام دەبێت بۆ نەوجەوانی و قۆناغەكانی تری ژیان و دەشێت ناوی نەخۆشییەكە لەقۆناغی منداڵیدا ناوێك بێت و لەتەمەنی گەورەییدا ناوێكی تر یان نەخۆشییەكە بگۆڕێت بەشێوەیەكی تر.

١٤- سكیتزۆفرینیا واتە دوو پەرت بوونی كەسێتی؟

پەشێوی سكیتزۆفرینیا و پەشێوی كەسێتی زۆر لەیەك جیاوازن و بەدوو بەشی جیا لەم پەرتوكەدا باسكراون.

١٥- ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە ئاستی زیرەكیان نزمە؟

نەخۆشـی دەرونـی وەك سـەرجەم نەخۆشـییە جەسـتەییەكان توشـی تـاك دەبێـت بـەبێ گوێدانە ئاستی زیرەكی و گەلێك توێژینەوە هەیە كەئەم ڕاستیە دەردەخەن و بوونی نەخۆشی دەرونی لەسەرجەم ئاستەكان و پیشەكاندا ئەو ڕاستیە دەسەلمێنێت.

١٦- ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەیە كەسانی توندوتیژو شەڕەنگێزن؟

بەشێوەیەكی گشتی ڕێژەی تـاوان لـەنێوان ئەوانەی نەخۆشـی دەرونیـان هەیـە و ئەوانـەی تەندروسـتن یەكسـانە بـەڵام زیـاتر لـەهۆكارێك وادەكـات خـەڵكی وابـزانن ئەوانـەی نەخۆشـی دەرونیان هەیە توندوتیژترن:

← فشاری بەردەوامی خێزان و كۆمەڵگە لەسەر تاكی نەخۆش.

← بەكەم سەیركردنی لەلایەن كەسانی ترەوە.

← سـوكایەتی پێكردنیـان لەلایـەن ئەوانـەی بـەخۆیان دەڵـێن تەندروسـتن و نەخۆشـی دەرونیان نیە!.

← لـەكاتی بـوونی هـەر كێـشەو دەمەقاڵەیـەك بـەبێ پرسـیاركردن یەكسەر تاوانەكە دەدرێتە پاڵ تاكی نەخۆش.

← زۆرجـار كەسـانی تـر لەخێزانـدا كێـشەیان هەیـە و بـەبێ ئـەوەی پەیوەنـدی بەنەخۆشەكەوە هەبێت تاوانەكە دەدەنە پاڵ ئەو، تاكو دراوسـێ و كەسانی تر كەگوێبیستی

دەنگە دەنگیان دەبن، بڵێن ئەو ماڵە چەند گوناهن ئەو نەخۆشە نایەڵێت ئیستراحەت بكەن لەكاتێكدا ئەندامانی ئەو ماڵە نایەڵن نەخۆشەكە پشوو بدات.

← زۆرجار ئەو داتایانەی لە دادگاكانەوە وەردەگیرێت داتایەكی دروست نیە بەڵكو بۆ ئەوەی بەرپرسیارێتی لەسەرتاك كەمبكرێتەوە وا نیشان دەدرێت كەباری دەرونی دروست نەبووە لەو كاتەدا.



← هەنـدێكجار لـەژێر كاریگـەری هەلوەسـەو وەهـم دا نـەخۆش ڕەفتـاری توندوتیـژی دەنوێنێت.

← هۆكانی ڕاگەیاندن هەر كاتێك تاوانێك یان توندوتیژیەك روبدات ڕاستەوخۆ بەبێ چاوەڕێكردنی ئەنجامی لێكۆڵینەوەكان دەڵێن كەسەكە نەخۆشی دەرونی هەیە.

• بەپێی توێژینەوەیەكی سویدی لەلایەن (گران ئێم و فازل .س) لە گۆڤاری ئەمریكی بۆ نەخۆشیە دەرونیەكان ساڵی (٢٠٠٦) بڵاوكراوەتەوە (هەرچەندە ئەگەری توندوتیـژی لـەنێوان نەخۆشانی دەرونی زیاترە بەڵام تەنها (١ لە ٢٠) تاوانەكان لەلایەن كەسانی خاوەن نەخۆشی دەرونیەوە ئەنجام دراون).

• بەپێی جۆری نەخۆشیەكە دەگۆڕێت دەشێت بەپلەی یەكەم ئەوانەی مادەی هۆشبەر بەكاردێنن لەكەسانی تر توندوتیـژترین بـەهۆی كاریگـەری وەرگـرتن یـان لێگرتنـەوەی ئـەو

مادانە و بەپلەی دووەم ئەوانەی نەخۆشی سكیزۆفرینیایان هەیە بەهۆی كاریگەری هەلوەسە و وەهم و خراپی خزمەتگوزارییە دەرونیەكان.

١٧- هەندێك ناو دەبێتە هۆی شومی و نەخۆشی؟

یەكێك لەئەركەكانی دایك و باوك ئەوەیە ناوێكی گونجاوو شیاو لەمنداڵەكەیان بنێن و بیریان بێت ئەم منداڵە ڕۆژێك دێت دەبێتە كەسێكی گەورەو وەكو ئەوانی لێدێت ئایا ئەو ناوەی بۆی دادەنێن خۆیان حەز دەكەن خەڵكی بەوناوە بانگیان بكات، ڕاستە هەندێك ناو برێك هێمای ڕەشبینی پێوەیەوە و هەندێكی تر شادمانی، بەڵام هیچ كامیان نابێتە هۆكارێكی سەرەكی بۆ ئەوەی تاك توشی نەخۆشی دەرونی ببێت. بێگومان ئەگەر كەسەكە نارەزوی ئەو ناوەی نەدەكرد دەتوانێت بیگۆرێت بەلام نەك كەسانی تر پێی بلێن ئەم نەخۆشییەی تۆ هۆكارەكەی بۆ ناوەكەت دەگەرێتەوە واباشە بیگۆریت و هەندێك نەخۆش هەیە زیاتر لەجارێك ناوەكەیان پێگۆریوە.

هەندێكجار لەكۆمەلگەی خۆماندا بۆ دەربرینی نارەزایی بەرانبەر بوونی رەگەزێك ناوێك لەدوا تاكی ئەو رەگەزە دەنێنن بۆ نمونە ناوی كچەكەیان دەنێنن (نهایەت) كاتێك منداڵی كچیان زۆربێت یان ناوی منداڵە كورەكەیان دەنێن (شوان) وەك ئامارژەیەك بۆ بوونی شوانێك بۆ كچەكان. ئەم ناوانە كاریگەری دەرونی لەسەر تاك یان ئەندامانی تر خێزان دادەنێت بەلام نەك وەك ئەوەی هۆكارێكی سەرەكی بێت بۆ نەخۆشی دەرونی.

١٨- خەمۆكی پێویستی بەدەرمان نیە و بە پشتگوێخستن چاكدەبێتەوە.

گومانی تێدا نیە كەخەمۆكی بەنەخۆشی دادەنرێت نزیكەی لە (١٠٪) ی هاولاتیان توشی دەبن و رێگەچارەی خۆی هەیە بەپێی جۆری خەمۆكیەكە و پەیوەندی بەبەهێزی و لاوازی كەسێتیەوە نیەو پشتگوێ خستنی ئەنجامی مەترسیداری لێدەكەوێتەوە.

بەپێی پۆلێنكردن خەمۆكی دەكرێت بەسێ جۆرەوە ئاسان، مامناوەند، توند جۆری ئاسان تەنها رێنمایی دەوێت و، جۆری مامناوەند رێنمایی و دەرمانی دەوێت و جۆری توند زیاتر سود لەدەرمان دەبینێت.

١٩- كەسانی زیرەك و بەتوانا توشی خەمۆكی نابن؟

هەر یەكە لەئێمە ساتێك لەساتەكانی ژیانی ئەگەری توشبونی بەخەمۆكی هەیە بەبێ گوێدانە ئاستی زیرەكی و پلەی پیشەیی و ئاستی كۆمەلایەتی ئەوانەی ئەرك و فشار و بەرپرسیارێتیان زیاترە ئەگەری توشبونیان بەخەمۆكی زیاترە.

٢٠- هەموو حاڵەتەکانی سکیزۆفرینیا لەیەك دەچن؟

سکیزۆفرینیا پۆلێن دەکرێت بۆ پێنج جۆر و هەر یەکەیان نیشانەی تایبەتی خۆی هەیە و لەهەمان جۆریشدا نیشانەکان دەشێت لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر برێك جیاواز بن، بۆیە دەستنیشانکردنی سکیزۆفرینیا لەلایەن پزیشکی نەخۆشییە دەروونیەکانەوە دەکرێت.

٢١- دەرمانە دەروونیەکان لەخودی نەخۆشییەکە خراپترن؟

ئەمە بۆچونی هەندێك کەسی ناشارەزایە سەبارەت بەمیکانیزمی کارکردنی دەرمان و مەترسیەکانی نەخۆشی، بەهەموو پێوەرێك هەمیشە بەکارهێنانی دەرمان ئەگەر پێویست بکات لەبەکارنەهێنانی باشترە.

٢٢- نەخۆشی دەرونی بەهۆی خراپی پەروەردەکردنەوەیە:

ڕەنگە هەندێك حاڵەتی دەرونی پەیوەندی بەشێوازی پەروەردەکردنەوە هەبێت بەڵام برێکی زۆریان پەیوەندی بەپەروەردەکردنەوە نیە یان شێوازی پەروەردەکردن کاریگەریەکی کەمی هەیە لەسەرهەڵدانی نەخۆشییەکە.

٢٣- ئەوانەی ئالودەی مادە هۆشبەرەکانن کەسانی خراپ و بێکەڵکن:

مەرج نیە، چونکە برێکی زۆر لەمانە دەشێت مەبەستیان بەکارهێنانی ئەم مادانە نەبوبێت بەڵکو بەهەڵە بەکاریان هێناوە یان لەلایەن پزیشکەوە بۆیان نوسراوە بەردەوام بوون لەبەکارهێنانی یان لەلایەن کەسانی ترەوە فریودراون و ڕێگەچارەی تەواو نازانن بۆ چۆنێتی وازلێهان یان لەلایەن دەزگاکانی ڕاگەیاندنەوە لەڕێگەی کلیپی گۆرانی و هەندێك فلیمەوە هاندراون بۆ پەنابردنە بەر ئەو مادانە بۆ رزگاربوون یان چارەسەری کێشە کۆمەڵایەتیەکانیان کەگومانی نیە بەبەکارهێنانی ئەم مادانە خراپ و خراپتر دەبێت.



٢٤- خەمۆكی تەنها لەكاتی كێشەو لەدەستداندا ڕوودەدات و بە پێی كات چاكدەبێتەوە؟

بەڵێ بوونی كێشەو لەدەستدان دەبێتە سەرەتایەك بۆ سەرهەڵدانی نیشانەكانی خەمۆكی بەڵام كەسانێكی زۆر هەن هیچ كێشەیەكی ئاشكرا یان گرفتی لەدەستدانیان نیەو لەهەمان كاتدا خەموكیان هەیە لەڕاستیدا ئەوەی دووەم بەخەمۆكی تەواو دادەنرێت.

٢٥- پێویستە پرسیاری خۆكوژی لەنەخۆش نەكرێت چونكە وایلێدەكات بەو كارە هەڵسێت:

ئەمە بۆ چونی هەندێك لەپەرتوكە كۆنەكانە بەڵام زانستی نوێ نەك ڕێگر نیە لەوەی ئەو پرسیارە بكەی بەڵكو بەبەشێكی گرنگ دادەنرێت لەو پرسیارانەی لەنەخۆش دەكرێت بەتایبەتی ئەوانەی خەمۆكیان هەیە چونكە ئەگەر نەخۆش بیری خۆكوژی هەبێت دەشێت لەڕێگەی بەكارهێنانی دەرمانەكانەوە هەوڵی خۆكوژی بدات بۆیە زۆر گرنگە دڵنیابین لەوەی نەخۆش ئەو بیرانەی نیە، لەكاتی بونیدا دەبێت ڕێوشوێنی پێویست بگرینە بەر بۆ ڕێگرتن لەرودانی:

- پێدانی بڕێكی كەمتر لەدەرمان.
- بینینەوەی نەخۆش لەماوەیەكی نزیكتردا.
- دانەنانی دەرمانەكان لای نەخۆش بەڵكو بدرێتە یەكێك لەئەندامانی خێزان.
- دورخستنەوەی ئامێرە مەترسیدارەكان لەماڵدا.
- چاودێری كردنی نەخۆشەكە لەلایەن ئەندامانی خێزانەوە،
- ئەگەرپێویستی كرد خەواندنی لەنەخۆشخانە.

بێگومان پزیشك یان چارەساز ڕاستەوخۆ ئەو پرسیارە ناكات بەڵكو لەسەرەتادا هەندێك پرسیاری تر دەكات وەك:

چۆن دەروانیتە ژیان؟ ئومێدت بەئاینده هەیە؟ پلانت بۆ ئاینده داناوە؟ هەست دەكەیت لەژیان بێزاریت؟ هەرگیز وات لێهاتووە ئارەزوی مردنی خۆت بكەیت؟

٢٦- هەموو دەرمانە دەرونیەكان دەبێت لەكاتی دوو گیانیدا ڕاگیرێت؟

ئەمە بۆچونێكی هەڵەیە، بەپێی پێویستی دایكەكە و ماوەی دووگیانیەكەی و جۆری نەخۆشییەكە بڕیار دەدرێت كام دەرمان بەكاربهێنرێت هەندێك دەرمان سەلمێنراوە كەزیانی هەیە و ناتوانرێت لەكاتی دووگیانیدا بەكاربهێنرێت و هەندێكی تر هیچ بەڵگەیەك نیە لەوەی زیانی هەبێت بۆیە هەڵسەنگاندن دەكرێت لەنێوان پێویستی دایك و مەترسیەكانی بەكارهێنان ئەوكات بڕیاری بەكارهێنانی دەدرێت و هەندێك دەرمانی تر زیانی نیە یان زیانی لەهەموو جۆرەكانی تر كەمترە دەتوانرێت بەكاربهێنرێت.

٢٧- هەموو نەخۆشییە دەرونیەكان زیاتر لەمێینەدا ڕوودەدات چونكە لاوازن؟

لێرەدا دوو بۆچونی هەڵە هەیە یەكەمیان ئەوەی نەخۆشی دەرونی لەمێینەدا زیاترە دووەمیان مێینە لە نێرینە لاوازترە.

سەبارەت بەیەكەمیان بەپێی جۆری نەخۆشییەكە دەگۆڕێت بۆ نمونە ئەو حاڵەتانەی پەیوەندی بەمەزاجەوە هەیە لەمێینەدا زیاترە، سكیزۆفرینیا لەهەردوو ڕەگەزدا وەك یەك ڕوودەدات و هەندێك حاڵەتی تر هەیە لەنێرینەدا زیاترە وەك بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان و پەشێوی كەسێتی دژەكۆمەڵ.

ئەو پەشێویانەی لەمندالْدا ڕوودەدەن زۆربەیان لەنێرینەدا زیاترن وەك ئۆتیزم و پەشێوی فرەجوڵەیی و كەمی هۆشپێدان.

هەڵەی دووەم پتەوی جەستە یان لاوازی بەهۆكارێك دانانرێت بۆ توشبوون یان ڕێگربوون لە نەخۆشی دەرونی

٢٨- هۆكاری نەخۆشییە دەرونیەكان جنۆكەیە.

تێبینی: لەم كتێبەدا زیاتر لەجارێك ناوی شێخ و مەلا هاتووە زۆرجار بەتەنیشتیەوە لەكەوانەیەكدا نوسراوە بازرگانانی ئایین، دیارە لێرەدا مەبەست لەو مامۆستا بەڕێزانە نیە كەلەمزگەوتەكان پێش نوێژی دەكەن یان ووتاری هەینی دەخوێننەوە یان ئەو كەسانەی نازناویان شێخە یان مەلایە بەڵكو مەبەست لێی ئەو چەند كەسە دەرون نەخۆشەیە كەهەوڵ دەدەن بەئایەتەكانی خوای گەورەوە بازرگانی بكەن و لافی ئەوە لێدەدەن جنۆكە دەردەكەن و چەندەها نەخۆشی چارەسەر (چارەشەڕ) دەكەن. ﴿ يخادعون الله والذين آمنوا وما يخدعون الأ انفسهم ومايشعرون ﴾

ئەمە یەکێکی ترە لەو بۆچوونە هەڵەو مەترسیدارانەی لەم کۆمەڵگەیەو لەکۆمەڵگە دواکەوتوەکانی هاوشێوەی ئێمەدا هەیەو بەهۆیەوە کەسانێکی زۆر ئازاردەدرێن و دەیەها کەسیش بازرگانی بەم بۆچونەوە دەکەن و بەناوی ئاینەوە ئاین ناشرین دەکەن و بەنرخێکی کەم ئایەتەکانی خوا دەفرۆشن ﴿ ویشترون بآیات الله ثمنا قلیلا﴾و بەدنیایەکی کورت و بڕاوە ئایندەی خۆیان دەفرۆشن بەناوی دینداریەوە (دینار) داری خۆیان دەکەن و بەبۆچوونی خۆیان وەك چۆن دەتوانن بەندەکانی خوا فریو بدەن ئاواش خوایان بۆ فریو دەدرێت!.

لەسەر ئەم خاڵەیان برێك زیاتر دەوەستین چونکە قوربانیانی ئەم بۆ چوونە زۆرە و ڕۆژانە دەیەها کەس دەبینین بەدەستی ئەم بازرگانانەوە (بەداخەوە بەخۆیان دەڵێن شێخ یان مەلا، بۆ گەرم کردنی بازاڕەکانیان و یاری کردن بەلایەنی سۆزداری نەخۆشەکان یان کەسوکاریان) ئازاردەدرێن بەبیانوی دەرکردنی جنۆکەوە چەندەها شێوازی نەشیاو بەکاردێنن بۆ برەودان بەبازرگانیەکەیان.



گرنگترین شێوازەکانی چارەسەرکردن یان ڕاستر چارەسەرکردنکەلەلایەن ئەم کەسانەوە بەکار دەهێنرێت:

- ئازاردان بەهۆی لێدان بەدار، نەعل، زللە، سۆندە.
- کارەبا لێدان لەسەر سنگی یان ڕانی نەخۆش!!
- سوکایەتی پێکردن بەتفکردن یان قسەی نەشیاو.

• دوعاکردن لەڕێگەی نوسینی چەند ئایەتێك یان فەرموودەیەك هەڵواسینی بەشوێنێکی نەخۆشەکەوە. (هەندێکجار کەئەو نوسینانە دەکەیتەوە بڕێکی باشیان جگە لەکۆمەڵێك خەتی ناشرینی خواروخێچ هیچی تری تێدا نیەو هەندێکجار وێنەی سەری ئاژەڵێکی تێدایە و لێرەو لەویۆ دەبیستین هەندێکیان قسەی ناشرین و نەشیاوی تێدایە بەکەسەکە).

• ڕێنمایدان بەنەخۆش کەگوێبیستی قورئان بێت لەڕێگەی هێدفۆنەوە ڕۆژانە شەش تا هەشت کاژێر هەندێکجار دوانزە کاژێر لەڕۆژێکدا.

• سستمی خواردن بەوەی هەندێك خواردنی بۆ دەنوسرێت وەکو هەنگوین و ڕەشکە...... یان ڕێگرتن لەهەندێك خواردن وەکو گۆشت.

گومان لەوەدا نیە کەبونەوەرێك هەیە بەناوی جنۆکەو خوای گەورە لەقورئاندا باسی کردوون و سورەتێك هەیە بەناویانەوە وەك چۆن سورەتێك هەیە بەناوی مرۆڤەوە (مەبەست سورەتی الجن و الانسان) ە ژمارەیەك فەرمووده هەیە باس لەحاڵی جنۆکە دەکات.

لێرەدا بەباشی دەزانم هەندێك لەو ئایەت و فەرموودانە بخەمە ڕوو لەگەڵ ڕاڤەکردنیان بەئومێدی ئەوەی خوای گەورە تەوفیقمان بدات بۆ ڕێگەی ڕاست:

❖ {وَقَالَ الشَّيْطَانُ لَمَّا قُضِيَ الأَمْرُ إِنَّ اللّهَ وَعَدَكُمْ وَعْدَ الْحَقِّ وَوَعَدتُّكُمْ فَأَخْلَفْتُكُمْ وَمَا كَانَ لِيَ عَلَيْكُم مِّن سُلْطَانٍ إِلاَّ أَن دَعَوْتُكُمْ فَاسْتَجَبْتُمْ لِي فَلاَ تَلُومُونِي وَلُومُواْ أَنفُسَكُم... } سورة إبراهيم: ٢٢.

❖ لەم ئایەتەدا خوای گەورە بەڕونی باس لەوە دەکات کەشەیتان دەستەڵاتی بەسەر مرۆڤدا نیە بەڵکو تەنها بانگەشەیان دەکات ئەوانیش وەڵامی دەدەنەوە بۆیە شەیتان پێیان دەڵێت لۆمەی من مەکەن لۆمەی خۆتان بکەن.

❖ {وَاذْكُرْ عَبْدَنَا أَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الشَّيْطَانُ بِنُصْبٍ وَعَذَابٍ} ص ٤١.

❖ {وَأَيُّوبَ إِذْ نَادَى رَبَّهُ أَنِّي مَسَّنِيَ الضُّرُّ وَأَنتَ أَرْحَمُ الرَّاحِمِينَ} الانبياء ٨٣.

❖ لەم دوو ئایەتەدا یەکێك لەبەندە ساڵحەکانی خوای گەورە پێغەمبەر ئەیوب (علیە السلام) دەستی پاڕانەوە بەرزدەکاتەوە لەوەی شەیتان زیانی پێگەیاندووە وشەی (مەس) بەکاردەهێنێت واتە بەرکەوتن ئەوەی لەم ڕۆژەدا هەندێك بازرگان بانگەشەی ئەوە دەکەن چارەسەری مەسی شەیتان دەکەن یان شەیتان مەسی هەیە بۆ ئەوانەی لەڕووی ئیمانیەوە لاوازن. ئەگەر بەو بۆچوونە بوایە شەیتان مەسی بۆ کەسانی ئیمان لاواز بوایە بۆ ئەمان دی سەرۆکی زۆربەی وولاتەکان و بازرگانە چاوجنۆکەکان و دز و جەردەکانی ئەم ڕۆژگارە

شەیتان هیچیان لێبكات، یان تۆ بڵێیت یەكێك لەپێغەمبەرەكانی خوا ئیمانی لاوازبووبێت! بۆیە شەیتان دەستی لێوەشاندووە. یان ئەمانەی ئەمڕۆ بروایان لەو پێغەمبەرە پتەوترە تابتوانن چارەسەری مەسی شەیتان بكەن و پێغەمبەرێكی وەك ئەیوب (علیە السلام) نەزانێت چۆن چارەسەردەكرێت.

لێرەدا ئەم پێغەمبەرە هێندە بەئەدەبەوە ئاخاوتن لەگەڵ خوادا دەكات هەردوو ووشەی (نصب و عذاب) بەنەناسراوی (نكرە) دەهێڵێتەوە چونكە دەزانێت خوای گەورە لەو زاناترە و دەزانێت مەبەستی چیە.

خۆ ئەگەر هاوكێشەكەش پێچەوانە بكەنەوە بڵێن ئەوانەی خواناسن شەیتان دەستیان لێدەوەشێنێت تاكو خواپەرستی نەكەن ئەوا دەبێت وەڵامی ئەو پرسیارە بدەنەوە بۆ خۆیان (بازرگانەكانی ئایین) خوا ناس نین؟ یان عیبادەتەكەی ئەمان هێندە نیە پێویستی بەشەیتان بێت رێگری لێبكات!!

(عەتای كوڕی ریاح) دەڵێت (ئیبنو عباس) پێی ووتم ئافرەتێكت نیشان بدەم لەئەهلی بەهەشت، ووتم بەڵێ: فەرموی ئەو ئافرەتە ڕەشە هاتە لای پێغەمبەر پێی ووت من پەركەممە خۆم رووت دەكەمەوە دوعام بۆ بكە. پێغەمبەر پێی ووت: ئەگەر دەتەوێت ئارام بگرەو دەچیتە بەهەشت، یان دوعات بۆ دەكەم خوا چاكت كاتەوە ؟ ووتی: ئارام دەگرم. پاشان وتی خۆم رووت دەكەمەوە دوعام بۆ بكە تا خۆم رووت نەكەمەوە پێغەمبەر دوعای بۆ كرد. (ئەم فەرمودەیە بوخاری و موسلیم ریوایەتیان كردووە. (٥٦٥٢ و٢٥٧٦)

لەم فەرموودەیەوە سێ ڕاستی گرنگ فێر دەبین:

١- پێغەمبەری خوا هۆكاری پەركەمی نەگەڕاندۆتەوە بۆ شەیتان بەڵكو بۆ بوونی حاڵەتێكی جەستەیی بۆیە بەو ئافرەتە دەڵێت دوعات بۆ بكەم یان نا.

٢- ئەگەر هۆكاری پەركەم شەیتان یان جنۆكە بوایە بێگومان پێغەمبەری خوا نەیدەهێشت موسڵمانێك بەو جۆرە بەدەست شەیتانەوە ئازار بچێژێت و دووچاری خۆ ڕوتكردنەوە ببێت.

٣- ئەوانەی دوعا دەكەن لەڕێگەی خوێندنی قورئان بەبۆچونی خۆیان بەخوێندنی قورئان جنۆكە دەردەكات، ئەم هاوەڵەی پێغەمبەر لەگەڵ ئەودا نوێژ دەكات گوێ بیستی پێغەمبەری خوایە لەكاتی خوێندنی قورئاندا چۆن جنۆكە توانی لێی نزیك بێتەوە چ جای ئەوەی بچێتە لەشیەوە. یان دەبێت بازرگانەكانی ئەمڕۆ لەپێغەمبەری خوا باشتر و ڕەوانتر قورئان بخوێنن!. (سەیر لەوەدایە هەندێكیان سورە لەسەر ئەوەی كەتەنها بەدەنگی قورئان

خوێنێکی تایبەت دەبێت گوێ لە قورئان بگریت چونکە تەنها سی دی ئەو قورئان خوێنەی لایە، ئەمەشی ناو ناوە سونەت!)

شەوێك پێغەمبەری خوا لەئیعتکافدا دەبێت یەکێك لەخێزانەکانی (سەفیەی کچی حەیی) دێت بۆ لای لەماڵی ئوسامەی کوڕی زەید دووان لەپیاوانی ئەنسار دەیان بینن پێکەوە بەخێرایی دەڕۆن نەبا پێغەمبەر هەستیان پێ بکات لەو کاتەدا پێغەمبەر بانگیان دەکا دەڵێ لەسەرخۆ بن ئەمە (سەفیەی کچی حەیی)ە ئەوانیش دەڵێن پەنا بەخوا ئەی پێغەمبەری خوا (مەبەستیان لەوەیە، چۆن گومان لەتۆ دەکەین) پێغەمبەر پێیان دەفەرموێت شەیتان وەك خوێن بەلەشدا دەگەڕێت ترسام خراپەیەك بخاتە دڵتانەوە. دیارە مەبەست لەم فەرمودەیە ئەو گومانەیە کەشەیتان بۆ تاکی دروست دەکات ئیمامی شافیعی رەزا و رەحمەتی خوای لێبێت دەڵێت مەبەست لەم فەرمودەیە وەلام دانەوەی گومانە لەشوێنی خۆیدا تاکو نەکەوینەوە گوناهەوە.

ڕاڤەی ئەم فەرمودەیە بەفەرمودەیەکی تر دەکرێت (اتقوا مواقع الشبهات) واتە خۆتان بپارێزن لەشوێن و بارودۆخی گومانلێکراو.

سەبارەت بەبینینی جنۆکە لەلایەن هەندێك کەسەوە یان هەندێکجار نەخۆش دەڵێت شت دێتە بەرچاوم و بازرگانانی ئایین دەڵێن ئەوە جنۆکەیە و شایەتی ئەوە دەدەن کەئەو کەسە جنۆکە دەبینێت لێرەدا بۆ وەڵامە ئەو کەسانە دەڵێم:

١- خوای بەخشندە لەقورئاندا بەڕوونی دەڵێت مرۆڤ ناتوانێت جنۆکە ببینێت (انه یراکم هو وقبیله من حیث لا ترونهم).

٢- ئیمامی شافیعی بەیەك رستە کۆتایی بەو گفتوگۆ درێژانە دێنێت و دەفەرموێت ﴿من ادعی رؤیة الجن فقد بطل شهادته الا أن یکون نبیا﴾ واتە هەرکەسێك بانگەشەی ئەوە بکات جنۆکەی دیووە شایەتمانەکەی بەتاڵە تەنها مەگەر پێغەمبەر بێت.

٣- لێرەدا دەپرسین ئایا ئەو بازرگانانەی ئایین لەخوای گەورە شارەزاترن وا خوای گەورە دەفەرموێت جنۆکە نابینرێت و ئەوان دەیبینن. دەبێت ئەم دەستەیە ڕۆژی چەندجار بێباوەڕ بن و بچنە بازنەی کوفرەوە کاتێك نەخۆشێك شت دێتە بەرچاوی ئەوان دەڵێن ئەوە جنۆکەیە بەو قسەیەیان خوای گەورە بەدرۆ دەخەنەوە و قسەی نەخۆشەکە بەڕاست دەزانن، ئەو تاکەی نەخۆشە گوناهی لەسەر نیە بەفەرمودەی پێغەمبەر هەتا چاکدەبێتە بەڵام ئەم بازرگانانە مەگەر سزای ئەو گوناهە یەك لەدوای یەکانەیان لای خوای گەورە بێت ﴿والله عزیز ذو انتقام﴾

هەنـدێك لـەم نەشـارەزایانانەی ئـاین كاتێـك تـاك توشـی لـەرزین دەبێـت بانگەشـەی ئـەوە دەكەن كەبەهۆی بوونی جنۆكەوەیە بۆیە دەلەرزێت ئەمەش بەراڤەكردنی هەڵەی ئەو ئایەتەی كەدەفـــەرموێت (وَأَلْـــقِ عَـــصَاكَ فَلَمَّـــا رَآهَـــا تَهْتَـــزُّ كَأَنَّهَـــا جَـــانٌّ وَلَّـــى مُدْبِرًا وَلَمْ يُعَقِّبْ يَا مُوسَى لَا تَخَفْ إِنِّي لَا يَخَافُ لَدَيَّ الْمُرْسَلُونَ (سورەتی النمل ئایـەتی ۱۰).

دە گۆچانەكەت فرێدە ئینجا كاتێك بینی وەك تیرەمار دەجولێت موسا هەڵهات و ئاوڕی نەدایەوە (خودا فەرمووی موسا مەترسە بێگومان پێغەمبەران لای من ناترسن).

(وَأَنْ أَلْـقِ عَـصَاكَ فَلَمَّـا رَآهَـا تَهْتَـزُّ كَأَنَّهَـا جَـانٌّ وَلَّـى مُـدْبِرًا وَلَـمْ يُعَقِّـبْ يَا مُوسَى أَقْبِلْ وَلَا تَخَفْ إِنَّكَ مِنَ الْآمِنِينَ) سورەتی القصص ئایەتی (۳۱)

گۆچانەكەت فرێدە كاتێك موسا بینی گۆچانەكە وەك تیرەمار دەجوڵا بەپەلە پشتی تێكرد و ڕایكرد و نەگەڕایەوە سەری (خودا فەرمووی) ئەی موسا وەرە پێش و مەترسە بەڕاستی تۆ لەو كەسانەی بێباك و بێ ترسن.

تەنانـەت هەنـدێك كـەس بەناشـارەزایی لـەزمانی عەرەبیـدا بـاس لـەوە دەكـات كەیـەكێك سیفەتەكانی جنۆكە بریتیە لەلەرینەوە، ڕاستی ڕاڤەكردنی ئەم ئایەتە لەسیاقی سورەتەكا دەكرێت كەباس لەچیرۆكی موسی (سڵاوی لێبێت) دەكات كاتێك كەگۆچانەكەی فرێ دەدات دەبێتە مار لێرەدا ووشەی (جان) بەمانای مارێكی كورت و خێرا دێت لەناوچەی كەنداوی عەرەبی بەماری كورت و خێرا دەوترێت (جان) لێرەدا بابەتەكە هیچ پەیوەندی بەجنۆكەوە نیە تاخوای بەخشندە بێت ئایەتێك بخاتە ناو باس كردنی ئەم چیرۆكەوە.

گریمانەیـەكی تر ئەگـەر بێت و جنۆكەیـەك بێتـە جەستەی تاكەوە و زاڵبێت بەسـەریدا و ڕەفتاری نەشیاوی پێبكات كەواتە تاك لەبەرپرسیارێتی بەدوور دەبێت، خوای بەخشندە چی لەئەرز و ئاسمانە ملكەچی كردووە بۆ مرۆڤ ئەگەر جنۆكە واله مرۆڤ بكات كێ ملكەچی كێیە؟

٢٩- نەخۆشی دەروونی بەهۆی جادووكردنەوەیە (سحر) لێكردنەوە ڕوودەدات.

هەندێكجار بوونی ئەم نەخۆشی و نیشانانە بۆ جادووكردن دەگێڕنەوە باس لەوە دەكەن كەنەخۆشەكە جادووی لێكراوە و بەدوعا یان قورئان خوێندن یان پارەیەكی زۆر جادوەكە هەڵدەوەشێننەوە مەترسی ئەم بۆچوونە بریتیە لە:

١- كاتێك بەنەخۆشێك یان خێزانیك دەوترێت جادوت لێكراوە ڕاستەخۆ تاك بیری بۆ ئەوە دەچێت كـێ ئـەم كـارە كردبێـت؟ كەسـوكاری مێـرد یـان ژن؟ خزمـی نزیـك یـان دوور؟ دراوسێ یان هاوپیشە و كار؟ لەبەرچی و بۆچی؟ دەیەها گومان و پرسیاركردنی تر كەزۆرجار

بەكێشەی كۆمەڵایەتی كۆتایی دێت و تاكە بەرپرسیاری ئەم كێشەو گرفتانە ئەو كەسە بێباك و دوور لەخوایەیە كەئەم گومانە دەخاتە دڵی ئەو خێزانەوە.

٢- پاش ئەوەی ئەم كێشەیە دەخاتە ئەو ماڵەوە بەداواكردنی برێك پارە پەیمانی هەڵوەشاندنەوە ئەم جادووە دەدات كەخۆی لەبنەمادا بوونی نیە تەنها وەهمێكە و هیچی تر. چونكە ئەگەر یەكێك بیتوانیایە بەجادوو ئایندەی كەسێك بگۆڕێت پێشتر بوو كەئایندەی خۆی بگۆڕیایە یان زۆركەسی تر هەبوو جادووی لێبكرایە لەبری ئەم.

٣- هەندێك لەمانە هێندە جەرائەت دەكات بۆ برەودان بەكاسپییەكەی باس لەوە دەكات كەپێغەمبەری خوا سحری لێكراوە و ئەی چۆن ئێمە لێمان ناكرێت؟! ئەوە دەكاتە بەڵگە كەئێمەش سحرمان لێدەكرێت و دەبێت خۆمان بپارێزین و ئەوان سحرمان بۆ بەتاڵ بكەنەوە تەنها و تەنها پاڵپشتی بۆ ئەم بۆچوونە فەرموودەیەكی ئیمامی (بوخاریی و مسلیم)ە لێرە دەبێت هەندێك ڕاستی بلێین

ئایا ئیمامی بوخاری و مسلیم مرۆڤ نین كەشایەنی هەڵەو ڕاست بن (كل بنی ادم خطاء) یان ئەوان لەنەوەی ئادەم نین؟

ئەگەر ئەم فەرموودەیە بەڕاست بزانین ئەی وەڵامی ئەمانە چۆن بدەینەوە:

يَا أَيُّهَا الرَّسُولُ بَلِّغْ مَا أُنزِلَ إِلَيْكَ مِن رَّبِّكَ وَإِن لَّمْ تَفْعَلْ فَمَا بَلَّغْتَ رِسَالَتَهُ وَاللَّهُ يَعْصِمُكَ مِنَ النَّاسِ إِنَّ اللَّهَ لَا يَهْدِي الْقَوْمَ الْكَافِرِينَ ٦٧ (خوا ئاتپارێزێت لە مرۆڤەكان) بۆیە كاتێك ئافرەتێكی جولەكە دەیەوێت ژەهرخواردی بكات پێغەمبەر پێی دەڵێت خوا ئەم دەستەڵاتەی نەداوە بەتۆ (ئەی بۆ داوێتی بە لوبەید؟!!)

ئەی خوێندنی سورەتی (اخلاص و معوذتين) مرۆڤ لەهەموو خراپەیەك ناپارێزێت؟ ئەی چۆن پێغەمبەری نەپاراست؟! بەبۆچوونی ئەوان.(یان دەشێت فرمان بەئێمە بكات بە شتێك و خۆی نەیكات !)

ئەوەی حەوت دەنك خورما بخوات (عەجوە) نە ژەهر و نە جادوو كاری تێناكات. ئەی چۆن كاری لەپێغەمبەر كرد؟

ئایا ئەوەی سحرەكەی كرد بۆ تەنها یەكجار كردی بۆ دووبارە و چەند بارەی نەكردەوە؟ خۆ لەكارەكەیا سەركەوتوو بوو بەقسەی ئەوان؟

ئەگەر (لوبەیدی كوری ئەعسەم) هێندە توانای هەبوبێت جادوو لەپێغەمبەر بكات ئاسانترە لەهاوەڵەكانی بكات تا لێی دوور بكەونەوە هەر یەكەیان بەلایەكدا بروات و باوەڕ بەپێغەمبەر نەكەن؟ ئەی بۆ نەیكرد؟ ئەی دەیەها سحربازی تر بۆنەیانكرد لە هاوەڵانی

پێغەمبـەر تا لـەرێی ڕاست لایان بدەن؟ یان دەشێت خوای بەخشندە هاوەڵەكانی پێغەمبـەر بپارێزێت بەڵام پێغەمبەر نەپارێزێت!!.

ئەو جادووەی لەپێغەمبـەر كراوە لەسەر بنەمای قسەی ئەوانەی ئەو بانگەشەیە دەكەن گوایە لەسەر شانە و تالەمووەكانی كراوە كێ شانەی پێغەمبەری گەیاندە ئەو جادووگەرە؟ یـەكێك لـەهاوەڵان یـان یـەكێك لەخێزانـەكانی؟! پـەنا بـەخوا لـەماڵی پێغەمبـەردا خیانـەتكار هەبووە؟

ئەگەر پێغەمبـەر جادووی لێكراوە كەواتە بێ باوەڕان ڕاست دەكەن كاتێك دەڵێن ئێوە شوێن پیاوێكی جادوولێكراو كەوتوون كەخوای بەخشندە لەقورئاندا بەشێوەی نەرێنی (واتە لۆمەكردن) باسی دەكات واتە تۆ باوەڕ بەخوا ناكەی باوەڕ بەوانە دەكەی (ان تتبعون الا رجلا مسحورا) الاسراء ٤٧

هەندێك دەڵێن تەنها لەكاری دونیایی جادووی لێكراوە نەك لـەكاری ئاینی پێغەمبـەر خوا ڕەفتارەكـانی قورئـان بـووە (كـان خلقـه القـران) ئاخاوتنـەكانی سـروش (وەحـی بـوون) (ومـا ینطـق عـن الهـوی(٣) ان هـو الا وحـي و یـوحی(٤) سـورةتی الـنجم. ئیتر چۆن جیاكـاری لـەڕەفتار و گوفتـاری دەكـەیت؟ ئـەم هـەموو ڕاستیانە و ڕاڤـەی ئـەم ئایەتانـە بگۆردرێت بـەدرۆ بخرێتـــەوەو ســـوكایەتی بەپێغەمبـــەر بكرێـــت تـــەنها لەبـــەر ئـــەوەی نـــەوترێت یـــەكێك لەفـەرموودەكانی ئیمامی بوخـاری یان مسلیم هەڵـەی تێدایـە!! ئەمـە چ پێوەرێكە لەكاتێكدا ئەوانیش مرۆڤن و هەموو مرۆڤێك شایەنی كەموكوریە.

كاتێـك خـوای بەخـشندە لـەوەی كـەبێباوەڕان سـوكایەتی بەپێغەمبـەر دەكـەن و دەڵـێن كەسێكی جادوو لێكراوە خوای بەخشندە بەئایەتێك وەڵامیان دەداتـەوە و دەم كوتیان دەكات ئەی چۆن ڕازی دەبێت كەسێك بێت و شانەی پێغەمبەری خوا بەرێت و جادووی لەسەر بكات و كاربكاتـە سـەر پەیوەنـدی هاوسـەری، خـوای بەخـشندەش بـێ دەنـگ بێـت، چـۆن خـوا پێغەمبەرەكـەی بۆجادووگـەرێك بەجێـدێڵێت جـادووی لێبكـات و سـەری لێتێكبـدات پاشـان خـوای بەخـشندە لەسـەرزاری بێبـاوەڕان وەك گاڵتـەكردنێك بەعـەقلی بێبـاوەڕان دەڵێـت (ان تتبعون الا رجلا مسحورا)، لەكاتێكدا تەنها لەبەر دواكەوتنی سروش كاتێك گلەیی و گاڵتە بە پێغەمبەر دەكرێت و پێی دەڵێن خواكەت وازی لێهێناوی سورەتی (الضحی) دێتە خوارێ.

بۆ جگە لەعائشە (ڕەزای خوای لێبێت) كەسی تر ئـەم فەرموودەیـەی باس نـەكردووە ئایا لەو كاتەدا پێغەمبەر تەنها یـەك خێزانـی هـەبووە؟ ئـەوانی تـر بۆ باسیان نـەكردووە یان پێیـان نەزانیوە؟

بۆ دەبێت هەمیشە سحر بۆ لایەنە خراپەکان بێت خراپ بوونی پەیوەندی هاوسەری، سەرنەکەوتن لەکار پیشە، شوونەکردن، کێشەی خێزانی، ئەی بۆ نابێت هەنێکجار بۆ کاری باشیش بێت؟

لێرە بواری ئەوە نیە باسی سحر و جۆرەکانی بکەین تەنها ئەوەیە دەڵێین پێغەمبەری خوا لەوە پایە بەرزترە جولەکەیەك بتوانێت جادووی لێبکات و سحر لەئیسلامدا تەنها بریتیە لەفریودانی چاو کەهەندێك شت دەبینێت کە رووی نەداوە بەڵام کەس ناتوانێت بەسحر ئایندەی کەسێك بگۆڕێت یان بەخت رەشی بکات یان ژیانی هاوسەری یان پیشەیی لەکەس تێك بدات.

تێبینی: سەبارەت بۆچوونی (٢٨ و ٢٩) گومانی تێدا نیە ئەگەر جنۆکە بێتە جەستەی مرۆڤ یان جادوو لەکەسێك بکرێت دەبێت بۆ مەبەستی خراپەبێت، ئەگەرێکیش هەیە بۆ چاکە بێت.

ئەگەر هاتنی جنۆکە بۆ ئەوە بێت تاك کاری خراپە بکات: بەدرێژایی مێژووی ئیسلام نەمان بیستووە هیچ کەسێك توانیبێتی لەبەردەم دادوەر هۆکاری تاوانەکانی بخاتە پاڵ جنۆکە یان جادوو (واتە کاتێك دزی دەکات یان زینادەکات یان پیاوێك دەکوژێت یان درۆیەك دەکات یان تەنانەت سەرپێچیەکی ئۆتۆمۆبیل دەکات) بڵێت بەدەست خۆم نەبوو جنۆکە پێی کردم یان لەژێر کاریگەری جادودا ئەو کارەم کرد، ئەگەر واش بلێت کێ باوەر بەم قسەیەی دەکات؟ (یان دەبێت بەدرێژایی مێژووی ئیسلام دادوەرەکان شارەزاییان لەم بابەتەدا نەبوبێت بۆیە هیچ تاوانێکیان نەداوەتە پاڵ جنۆکە یان جادوو، بەڵام ئەم دەستە نەزانە کەلە خرافیاتدا بزانە؟! دیاری دەکەن کێ جادووی لێکراوە و کێ لەژێر کاریگەری جادوو و جنۆکەدا کارەکانی ئەنجام دەدات؟)

ئەگەر کاری باشە بێت: کەسمان نەدی بڵێت سەرکەوتنەکانی من، بروانامەکانم، ڕەفتارە جوانەکانم بەهاوکاری جنۆکە یان بەپاڵپشتی جادوو بەدەست هێناوە، کە جنۆکە و جادوو نەتوانن سودوزیانت پێبگەیەنن، بوون و نەبونیان وەك یەك وایە، تەنها ئەوەی دەگۆڕێت ئەوەیە هەندێك هەلپەرست و پارەپەرست و فریودەر و لەیاسا دەرچوو بێکار دەبن و کۆمەڵگە لەزیان و تاوانەکانیان بەدوور دەبێت.

٣٠- قورئان شیفایە بۆ نەخۆشییە دەرونی و جەستەییەکان.

کەسمان وەك باوەڕدار گومانمان لەوە نیە کەقورئان کتێبێکی ئاسمانیە و خوای بەخشندە وەك بەرنامەی ژیان بۆ سەرجەم مرۆڤەکانی ناردووە تاکو ڕێنموییان بکات بۆ ژیانێکی پر ئاسوودەیی و کامەرانیی. (سەرجەم شوێنکەوتوانی ئاینەکان پەرتوکەکانی خۆیان لا پیرۆزە و ڕێزێکی تایبەتی لێدەگرن).



All You Need Is Love.

لەقورئاندا سەرجەم بوارەکانی ژیانی تێدایە و دەیەها چیرۆکی مێژووی تێدایە کەتاك پەندو ئامۆژگاری لێوەردەگرێت لەژیانیدا، بەلأم ئایا قورئان پەرتوکێکی زانستیە بۆ چارەسەری نەخۆشی؟ ئایا خوای بەخشندە خۆی باسی لەوە کردووە کەقورئان بۆ چارەسەری نەخۆش بەکاربێت؟ ئایا ماناکانی شیفا لەقورئاندا بۆ نەخۆشییە یان بۆ بابەتێکی ترە؟ ئایا دابەزاندن لەپلەو پایەی قورئان بۆ ئاستی کتێبیکی پزیشکی ڕێزگرتنە لەقورئان یان سوکایەتی پێکردنە؟ چونکە ئەگەر وەك سەرچاوەیەکی زانستی بروانینە قورئان دەبێت ناوبەناو گۆڕانگاری تیادا بکەین بەهۆی گۆڕانکاری لەزانستدا؟ ئایا نەخۆشییە تازەکان لەقورئاندا چارەسەی بۆ دانراوە؟ ئایا تەنانەت نەخۆشییە سادەکانیش باس کراوە وەك (سکچوون، ڕشانەوە، هەلأمەت، بەرزی فشاری خوێن، شەکرە، ڕەبو، بەردی گوچیلەو زراو، ...... هتد)

لێرەدا واباشە باس لەووشەی شیفا بکەین کەمەبەست لێی چاکبونەوەیە نەك چارەسەرکردن چونکە پزیشك و دەرمان و شێوازەکانی تر هۆکاری چارەسەرن نەك شیفا بەلأم دەڵێن قورئان شیفایە بۆ نەخۆشی ئەی ئەگەر کەسێك خوێندی و چاکنەبووەوە لەنەخۆشی؟! وەلأممان چیە؟ ئایا لەسەردەمی پێغەمبەردا کەس نەخۆش نەکەوتووە؟ ئایا بۆ کەسیان قورئان بەکارهێنراوە؟ ئایا هیچ کام لەخەلیفەکانی ڕاشدین ئەم پیشەیەیان کردووە بەقورئان نەخۆشی چارەسەر بکەن؟ ئایا تەنها حاڵەتێك دەبێتە پێوەر بۆ ژیانی تاکەکان

ودارشتنی بەرنامەی ژیان لەكاتێكدا ئەو كەسە تەنها جارێك ئەمە بكات دواتر خویشی نەیكاتە پیشە! بەلآم لەمرۆدا هەزارەها كەسی فێلباز و قولبڕ پەیدابین بەناوی قورئانەوە لایەنی سۆزداری تاكەكان فریوبدەن و بەخوێندنی هەندێك ئایەت كەهیچ پەیوەندی بەنەخۆشی و چارەسەرەوە نیە برێكی زۆرپارە لەتاك بسەنن.

لەقورئاندا شەش جار ووشەی شیفا هاتووە

١- یا أیها الناس قد جاءتكم موعظة من ربكم وشفاء لما في الصدور وهدى ورحمة للمؤمنین (٥٧) سورەتی یونس

ئەی خەڵكینە بۆتان هاتووە ئامۆژگاری لەلایەن پەروەردگارتانەوە شیفایە بۆ ئەوەی لەسنگتاندایە و رێنموویی و میهرەبانیە بۆ برواداران، دیارە لێرەدا مەبەست لەشیفا ئەوەیە كەلەسنگدایە لەگومان و دوودڵی سەبارەت بەئایین نەك مەبەست پێی نەخۆشی سیل و رەبوو و تەنگە نەفەسی و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی زمانەكانی دڵ و گەورەبوونی دڵ و گیرانی بۆریەكانی خوێن نیە ڕاستی ئەمەش ئەوەیە كەس ناتوانێت لافی ئەوە لێبدات كەئەو نەخۆشیانە شیفا دەدات بەخوێندنی قورئان ئەگەر كەسێكیش دەڵێت من ئەوە دەكەم با ئیتر نەشتەرگەری دڵ و قەستەرە و شەبەكەو بالۆن لابەرین. دەرمان و سەنتەرەكانی رەبو و هەستیاری داخەین.

٢- قاتلوهم یعذبهم الله بأیدكم ویخزهم وینصركم علیهم ویشف صدور قوم مؤمنین (١٤) و یذهب غیظ قلوبهم و یتوب الله على من یشاء و الله علیم حكیم (١٥) سورەتی التوبة

باوەڕداران بجەنگن لەدژیان خوا بەدەستی ئێوە سزایان دەدات و ریسوایان دەكات و سەرتان دەخات بەسەریاندا خوا سینەو دڵی كۆمەڵی موسڵمانان سارێژدەكات كەبەدەستی ئەوان ئازار و ئەشكەنجە دراون هەروەها داخ و خەفەتی پەنگخواردوو لەدڵیان دەردەكات و خوا تەوبە وەردەگرێت لەهەركەسێك كەبیەوێت وە خوا زاناو دانایە.

وا بزانم دەقی ئایەتە هێندە روون و ئاشكرایە جگە لەم راڤەیە راڤەی تر هەڵناگرێت تەنها لە حالەتێكدا نەبێت كەسێك هیچ شارەزاییەكی لە زمانی عەرەبیدا نەبێت.

٣- ثم كلي من كل الثمرات فاسلكي سبل ربك ذللا یخرج من بطونها شراب مختلف الوانه فیه شفاء للناس إن في ذلك لآیة لقوم یتفكرون (٦٩) سورەتی النحل

پاشان لەهەموو بەروبومێك بخۆ ئەوسا ئەو ڕێگایانەی پەروەردگارت بگرەبەر بەملكەچی لەسكەكانی ئەو هەنگانەوە دێتەدەر خواردنەوەیەك كەڕەنگی جیاوازە كەشیفای تێدایە بۆ خەلكی بێگومان لەوەدا نیشانەی گەورە هەیە بۆ كەسانێك كەبیردەكەنەوە، دیارە لێرە مەبەست هەنگوینە نەك خودی قورئان.

٤- وننزل من القرآن ما هو شفاء ورحمة للمؤمنين ولا يزيد الظالمين إلا خسارا (٨٢) سورەتی الإسراء

ئەم ئایەتە ئەو ئایەتەیە كەزۆرجار ئەوانەی بەناوی قورئانەوە چارەسەر دەكەن وەك بەڵگە دەیهێننەوە ڕاڤەی تەواوی ئایەتەش بریتیە لە:

سیاقی ئەم ئایەتەو ئایەتەكانی پێشووی لەهەمان سورەتدا باس لەباوەڕداری دەكات (لەم قورئانەدا دەنێرینە خوارەوە ئەوەی كەهۆی شیفا و میهرەبانیە بۆ بڕواداران بەڵام بۆ ستەمكاران هیچ زیاد ناكات بێجگە لەخەسارەتمەندی. واتە لەم قورئانەدا هێندە ئایەت و بەڵگە دادەبەزێنن كەسارێژ و رەحمەتە بۆ براواداران و بێباوەڕانیش زیاتر خەسارەتمەند دەبن لەبەر ئاشكرایی بەڵگەكان.

لێرە زۆر روونە ئایەتەكە باس لەبابەتی باوەڕداری دەكات نەك نەخۆشی چونكە ئایەتێك پێش ئەوە باس لەحەق و باتڵ دەكات و پێشتریش باس لەرێنموونی دەكات كەپێغەمبەر دەڵێت (ئەی پەروەردگارم لەهەر كارێكدا بووم ڕاست و چاك پێم ئەنجام بدە ڕاست و چاكیش پێم كۆتایی بێنە)، ئەگەر ئەم ئایەتە مەبەست لێی شیفای نەخۆشی بێت كەواتە خوێندنی قورئان بەسەر تاكی بڕواداردا (نەك موسڵمان) دەبێتە چاكبونەوە و بۆ كەسی بێ بڕواش دەبێتە نەخۆشی زیاتر و خراپتربوونی حاڵەتەكەی لەكاتێكدا ئەم كەسانە باس لەوە دەكەن و بڕوادار و موسلمان و مەسیحی و جولەكە و بێباوەڕیش هەمووی چارەسەر دەكەن.

ئەو كات دەمانتوانی قورئان بكەینە پێوەری ئەوەی كەسێك بەراستی بڕوادارە یان دووروو و بێباوەرە بەوەی لەكاتی نەخۆشیدا قورئانمان لەسەر دەخوێند ئەگەر چاكبوایەتەوە بڕوادارە و ئەگەر خراپتربوایە كەواتە ستەمكارە!

٥- وإذا مرضت فهو يشفين(٨٠) سورەتی الشعراء

ئەگەر نەخۆش كەوتم ئەوە (خوا) شیفام دەدات دیارە لێرەدا خوای بەخشندە باس لەیەكێك لەسیفەتەكانی خۆی دەكات كەشیفای نەخۆشی دەدات نەك قورئان شیفایە بەڵكو خوا خۆی شیفا دەدات كەسیش لەمە گلەیی نیە.

٦- ولو جعلناه قرآنا اعجميا لقالوا فصلت آياته ء اعجمي وعربي قل هو للذين آمنوا هدى وشفاء والذين لا يؤمنون في آذانهم وقر وهو عليهم عمى أولئك ينادون من مكان بعيد ٤٤) سورەتی فصلت

ئەگەر ئەم قورئانەمان بەزمانی جگە لەعەرەبی بناردایە بێباوەڕان دەیان ووت بۆ ئایەتەكانی بەروونی شینەكراوەتەوە (چۆن دەبێت) قورئانی عەجەمی و پێغەمبەری عەرەبی ئەی محمد بڵێ قورئان بۆ كەسانێك كەباوەڕیان پێی هێناوە رێبەر و چارەسەری گومانە وە ئەوانەی باوەڕی پێ ناهێنن لەگوێیاندا گرانی وكەڕی هەیە وەهەروەها لەئاست ئەو قورئانەدا كوێرن ئەوانە لەشوێنێكی زۆر دوورە بانگكراون. سەرجەم ئایەتەكانی پێش ئەم ئایەتە باس

لەبابەتی باوەڕداری و ڕێنموونی دەكات بەهیچ جۆرێك باس باسی نەخۆشی و دەرمان و چارەسەر نیە.

لێرە دەبینین هەر شەش ئایەتە دوور و نزیك باسی شیفای نەخۆشی تیا نیە جارێك خوای بەخشندە باس لە سیفەتێكی خۆی دەكات كە (شافی)ە جارێكی تر باس لە هەنگوین دەكات كە شیفای تیایە و جارەكانی تریش باس لە دوودڵی و پتەوكردنی ئیمان و هیدایەت دەكات بەبەڵگە ئاشكراكانی قورئان.

پێغەمەر (د. خ) **دەفەرموێت**

الشفاء في الثلاث كية نار، أو شرطة محجم، أو شربة عسل قال: وما أحب ان اكتوي، وفي اللفظ الاخر قال: وانا نهي امتي عن الكي. رواه البخاري.

شیفا لەسیٚ شتدایە (داخكردن، كەلەشاخ، هەنگوین، حەز ناكەم داخبكرێم لەشوێنێكی تردا دەفەرموێت من نەهی دەكەم لەئومەتەكەم لەداخكردن (بوخاری). بەهیچ جۆرێك باسی قورئان ناكات تۆ بلێی بیری چوبێت؟!

تەنها و تەنها باسی لەسورەتەكانی (المعوذتین) دەكات تەنانەت كاتێك یەكێك لەهاوەڵان باس لەوە دەكات كەكەسێك مار پێوەی دەدات و فاتیحای لەسەر دەخوێنێت دژی كارەكەی ناوەستێت بەڵام دواتر كاریشی پێناكات واتە تەنها بۆ حاڵەتێك بووە نەك كرابێتە پیشە.

پاشان پی دەفەرموێت دوعا بۆئەوانە دەخوێنرێت كەتاو پێوەدان و ئازاری برینیان هەیە ئەی ئەوانەی بورانەوە و شكان و نەخۆشی دڵ و هەناسە تەنگی و خوێنبەربوون و ناتەواوی كرۆمۆسۆم و خواربوونی پەلەكان و ئیفلیجی مێشك و دواكەوتنی ئاستی ژیری و...... هتد. سەدەها نەخۆشی تریان هەیە بەچی چارەسەر دەكرێن؟!

تەنانەت لەڕۆژگاری ئەمرۆدا ئەگەر پلەی گەرمی منداڵەكەت (٤٠) بێت دادەنیشیت بەدیاریەوە دوعا دەكەی یان فێنكی دەكەیتەوە و دەرمانی دەدەیتیٚ، ئەگەر یەكێك مار یان دووپشك پێوەی بدات فریاگوزارییە سەرەتاییەكان و ڕەوانەی نەخۆشخانەو بەكارهێنانی دەرمانی بۆ دەكەی یان بەدیار كەسێكی نەزانەوە دادەنیشیت دوعای بۆ بكات و پارەت لێبسێنێت؟ كەسێك هەیە بەخۆی بلێت عاقل و هۆشمەند وەڵامی دووەم هەلبژێریت؟ دەبێت ئەو ڕاستیە بزانیت ئەو دوعایانە پێش نەخۆشەكە بۆ تۆیە بۆ ئەوەی كاتێك منداڵەكەت یان هاوسەرەكەت دەبینیت بەو حاڵەتە بۆ هێوركردنەوەی تۆیە تاكو دەرونت ئارام بێتەوە نەك بۆ چاكبونەوەی ئەوان.

ئەمە وەکو ئەوە وایە دوو کەس بچنە لای دکتۆر دەرمان بۆ یەکێکیان بنوسێت کەنەخۆشە بەڵام کەسە تەندروستەکە بیخوات نەخۆشەکە بلێت چاکبومەوە سەیرە کەسێك قورئان دەخوێنێت کەسێکی تر چاکدەبێتەوە ئەی ئەو کەسە خۆی بۆ نایخوێنێت؟!.

سەیر لەوەدایە هەندێك کات بە نەخۆش دەوترێت رۆژانە بۆ ماوەی (٦-١٢) کاژێر بیسەری قورئان بێت و هەندێك کات دەنگی خوێنەرەکەشی بۆ دیاری دەکرێت بەناوی سونەتەوە !!



ستیگما (لەکە)ی نەخۆشی دەروونی
Stigma of mental disorder

هەرچەندە ئەم بابەتە بابەتێکی جیاوازە بەڵام لەبەرئەوەی وەك بۆچوون و رەفتارێکی هەڵە و نەشیاوی تاکەکان سەیری دەکرێت بۆیە لەم بەشەدا باسی دەکەین.

لەکەی شەرمەزاری (ستیگما): هەستکردنی تاکە بە نەنگی، شەرم و بێزراوی بەهۆی ئەو بارە دەروونییەی هەیەتی، لە ئەنجامی ئەو تێڕوانین و مامەڵەکردنەی کەسانی چواردەوری، یان کۆمەڵگا هەیانە بەرامبەری لە پەراوێزخستن، تێکەڵنەبوون، بەزەیی پیاهاتنەوە، جیاکاری، چەوساندنەوە و گاڵتەپێکردن.

ستیگما دەبێتە یان رەنگە ببێتە هۆی:

١. رەتکردنەوەی کەسێك لەلایەن ئەندامانی خێزانەکەی یان فەرامۆشکردنی و سەیرکردنی بەچاوێکی جیاوازتر، تەنها لەبەر ئەوەی نەخۆشی دەرونی هەیە یان هەندێك نیشانە نەخۆشی دەرونی هەیە.

٢. لابردنی کارمەندێك لەسەر کارەکەی تەنها لەبەرئەوەی نەخۆشییەکی دەروونی هەیە، یان دابەزاندنی پلەکەی بەبێ ئەوەی پێویست بکات، یان بێبەشکردنی لەکار وپیشە لەبەر هەمان هۆ.

٣. بەکارهێنانی توند و تیژی بەرامبەر ئەوکەسەی نەخۆشییەکی دەروونی هەیە، لەکاتێکدا دەشێت نەخۆش ئەو کەسە بێت لەکاتی گرفتەکەدا ستەمی لێکراوە نەك ستەمکار بێت، هەروەها هەندێکجار نەخۆش هیچ پەیوەندی بە گرفتەکەوە نیە بەڵام تەنها بۆ داپۆشینی گرفتەکانی ناو خێزان لەلای دراوسێ و کەسوکار، نەخۆش دەکرێتە قوربانی.

٤. گرفت بۆ خێزان کە لەلایەن کۆمەڵگەوە بە چاوێکی تر سەیری ئەو خێزانە دەکرێت و ئایندەی تاکەکانی دەکەوێتە ژێر پرسیارەوە لە دروستکردنی پەیوەندی هاوسەری.

٥. هەندێکجار ئەم سنورە بۆ کەسوکاری پلە دوو، دەروات کاتێك خاڵ یان مام نەخۆشی دەرونی هەبێت لەکاتی پرۆسەی هاوسەرگیریدا زیاتر لە جارێك پرسیار دەکرێت ئەمە سکماکیە یان بە رووداو توش بووە؟ بە پاڵپشت بە هەندێك بۆچوونی هەڵە.

٦. ئەو کارمەند و پزیشکانەی کار دەکەن لەو ناوەند و سەنتەر و نەخۆشخانانەی تایبەتن بە نەخۆشی دەرونی لەلایەن تاکەکانی کۆمەڵ و هاوپیشەکانیانەوە بە شێوازێکی تر سەیر دەکرێن.

چۆن بەرەنگاری ستیگما ببینەوە؟

* نەخۆشەکە ئاگاداربکە تۆ هەمووکات ئامادەیت هاوکاری بکەیت و یارمەتی بدەیت، جیاوازی نیە لەنێوان نەخۆشەکان ئەگەر نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیان هەبێت.

* هانی کەسەکە بدە یارمەتی لە ئەندامانی خێزانەکەی و خزم و کەس و هاوڕێکانی وەربگرێت، هەست بەنەنگی و خۆبەکەمزانین نەکەیت لەکاتی بوونی نەخۆشی.

* یارمەتی بدە لە بەدواداچوونی ڕۆتینی ڕۆژانە و دیاریکردنی مەبەستە لۆژیکییەکان.

* هانی کەسەکە بدە بەردەوام بێت لەسەر چالاکییە جەستەیی و کۆمەڵایەتییەکان بەپێی توانا.

*ئاگادار بە توشی هەست بەشەرم کردن نەبیت و حاڵەتە دەرونییەکان بە لەکە نەزانیت.

چۆنێتی بەرانگاربوونەوەی ستیگما :

▪ گۆرانکاری لە خۆماندا سەبارەت بە تێروانینمان بۆ نەخۆشی دەرونی، چونکە هەتا خۆمان نەگۆڕین ناتوانین دەوروبەر بگۆڕین.

▪ کارکردنە سەرهاوڕێکانمان لەڕێی گفتوگۆ، نوسین، تۆڕەکۆمەڵایەتیەکان بەهەردوو شێوازی نۆرمالکردن و ڕەخنەگرتن لەوانەی بە سوکی دەروانە نەخۆشی دەرونی.

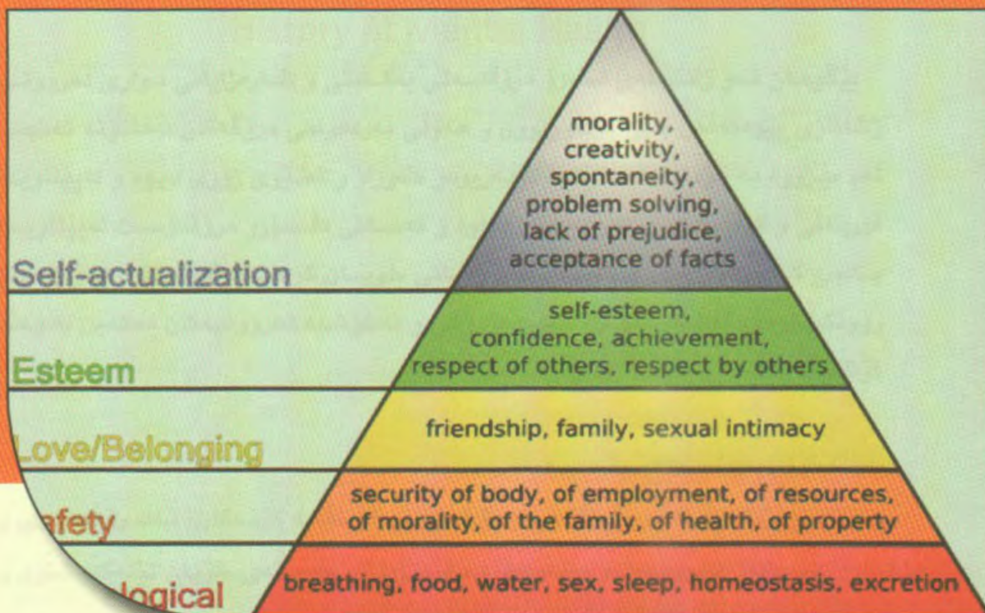
▪ بەکارهێنانی هۆکانی ڕاگەیاندن بە شێوازی ئیجابی بۆ خزمەتی ئەم بابەتە.

▪ بەکارهێنانی کەسانی شارەزا و ناسراو، مزگەوتەکان، ڕێکخراوەکانی گەشەپێدانی کۆمەڵایەتی، دامودەزگاکانی حکومەت بۆ باسکردنی ئەم بابەتە و هۆشیارکردنەوەی کۆمەڵ.

▪ بەستنی کۆڕ و سیمینار بۆ نەخۆشەکان، کەسوکاریان.

▪ بوونی بابەتێك بەناوی تەندروستی دەروونی بۆ خوێندنگەکان.

- ڕاستکردنەوەی ئەو بۆچوونە هەڵانەی لەمەر نەخۆشییە دەروونیەکان هەیە.
- ڕێگرتن لەوانەی بەناوی جیا جیاوە سوکایەتی بە نەخۆش دەکەن.
- ڕێکخستنی کەمپین و دامەزراندنی ڕێکخراوی تایبەت بە نەخۆشە دەروونیەکان.
- وەزارەتی تەندروستی فەراهەمکردنی خزمەتگوزارییە دەروونییەکان لەدەرەوەی شار (پزیشك، چارەسازی دەروونی، کۆمەڵایەتی.......).



بەشی دووەم:
مێژووی نەخۆشی دەروونی
مێژووی نەخۆشی دەروونی لە کوردستان.

مێژووی نەخۆشیە دەروونیەکان
History of Mental Health

بێگومان ئەو زانستەی ئەمرۆ مرۆڤایەتی بەگشتی و شارەزایانی بواری دەروونی ژشانازی پێوەکەدەن بەبێ ماندووبوون و هەوڵی بەردەوامی مرۆڤەکان نەهاتۆتە ئەنجام. ئەم مێژووە بە کۆمەڵە قۆناغێکدا تێپەریوەو هەوراز و نشێوی زۆری دیوە و لەپێناویدا قوربانی و کۆچکردن و دەربەدەری دراوە و کەسانی دڵسۆزو مرۆڤدۆست لەپێناویدا باجی گەورەیان داوە و هەندێکیان ژیانی خۆیان کردۆتە قوربانی. بۆ زیاتر روونکردەوەی گەشەکردنی زانستی دەروونی و نەخۆشیە دەروونیەکان دەکەین بەچەند قۆناغێکەوە:

یەکەم: سەردەمی کۆن:

بەپێی توێژینەوە ئەنسرۆپۆلۆجی و رۆشنبیری کۆمەڵگە کۆنەکان، نەك رۆشنبیری و هۆشیاری دەرونیان نەبووە بەڵکو بەتەواوی لە فسیۆلۆژی جەستەی خۆیان تێنەگەیشتون و تەنها هەندێك زانیاری سادە و ساکاریان هەبووە سەبارەت بەجەستە و تەندروستی و نەخۆشی، بەڵکو زیاتر باوەریان بەگیانە شەرەنگێزەکان هەبووە کەهۆکاری نەخۆشی و روداوە سروشتیەکان بن، هەندێك بەڵگەی مێژووی هەیە کەبۆ چارەسەری سەرئێشەی توند پەنایان بردۆتە بە کونکردنی کاسەی سەر هەندێك کات تاك بەوهۆیەوە گیانیان لەدەستداوە هەندێك کات بۆ ماوەیەك ژیانی بەسەربردووە، ئەم کارەیان لەو باوەرەوە کردووە کەئەم کونە رێگە دەدات بەگیانە شەنگێز و خراپەکان بۆئەوەی جەستەی نەخۆش بەجێبهێڵێت ئەمرۆشی لەگەڵدا بێت هەندێك کەسی سەرەتایی و بێئاگا لە پێشکەوتنەکانی زانست و هۆکاری نەخۆشی لەو باوەرەدان نەخۆشی دەرونی یان گرفتە کۆمەڵایەتیەکان هۆکارەکەی گیانە شەرەنگێز و خراپەکانە تاوێك بەناوی شەیتان تاوێك بەناوی جنۆکە جارجار بەناوی جادو.

لە چین (٢٦٠٠ پ ن) بۆ چارەسەری حاڵەتە دەرونیەکان پەنایان بردۆتە بە گۆرینی ژینگە و باوەرهێنان و بایەخدانی تاك بە چالاکیە جیاوازەکان، لە ساڵی (١١٤٠ پ.ن) دامەزراوەی تایبەتیان بنیادناوە بۆ چارەسەری نەخۆشیە دەرونیەکان و تاك لەودامەزراوانە دەمایەوە تاکاتی چاکبونەوە.

لە هیندستان هەندێك دەستنوس کەمێژووەکەی بۆ ساڵی (٦٠٠ پ.ن) دەگەرێتەوە هەندێك وەسف و تایبەتمەندی نەخۆشی دەرونی و نەخۆشی پەرکەمی باسکردووە رێنمایی داوە بەوەی تاك بەسۆز (بەبەزەیی) بێت لە چارەسەریاندا.

لەمیسر هەندێك نوسراو کەمێژوەکەی بۆ ساڵی (٥٠٠ پ.ن) دەگەرێتەوە باس لەهەندێك وەسفی نەخۆشی دەرونی دەکات بەهۆی ئەو باوەرە چەوتەی ئەوکاتەی میسر هۆکاری نەخۆشیەکان بۆ گیانە شەرەنگێز و خراپەکان دەگەرێنێتەوە کەبەهۆی تورەبوونی خواوەندە دروست بووە یان روحی کەسێکی مردوو دێتە جەستەی تاکێکی زیندوەوە و داگیری دەکات و پاش داگیرکردنی جەستە کار دەکاتە سەر ئێسك، کۆئەندامی هەرس، خوێن، گۆشت و مێشك، بۆ رزگاربوون لەم حاڵەتە پەنایان بردۆتە بەر جادوگەر و سحربازەکان لەرێی هەڵواسینی بەرد و مورو و دار لەگەردنیان سەرەرای هەندێك دەرمانی ئەو کاتە وسستمی خواردن.

لای عەرەب لەسەردەمی نەفامیدا (پێش ئیسلام) باوەریان بەجنۆکە هەبووە و لێی ترساون و تەنانەت هەندێك کات پەرستویانە، لای ئەوان تاکی تێکچوو (شێت) بەهۆی ئەوەی جنۆکە چۆتە لەشیەوە وای بەسەر هاتووە و نەخۆشی پەرکەمییان بۆ بوونی جنۆکە گەراندۆتەوە، بەداخەوە هەندێك کەس هێشتا بیری جەهالەتی پێش ئیسلام بەناوی ئیسلامەوە بلاودەکەوە و هەمان بیروباوەری نەفامەکانی پێش ئیسلامیان هەیە ناوی دیندار و خواناس لەخۆیان دەنێن.

لای بابلیەکان لەو باوەرەدا بوون شەیتان (ئیدتا) هۆکاری تێکچونە هۆشمەندیەکانە.

لای عیبرانیەکان لەو باوەرەدابوون کەهۆکاری نەخۆشی دەرونی سزادانی خوایە بۆ تاکەکەکان تاك دەبێت لە هەڵەو گوناهەکانی پەشیمان بێتەوە.

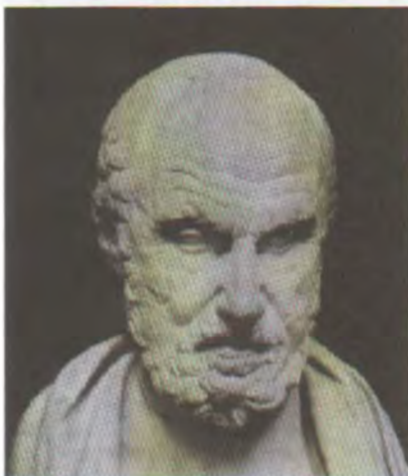
لای ئیغریقیەکان لەو باوەرەدا بوون ئەمە سزای خواوەندە کاتێك کچەکانی برۆتیس (پاشای ئەرجۆس) بەشێك لەئاڵتونی پەیکەری خواوەند هیرا ئەدزن بەر نەفرەتی خواوەند دەکەون و توشی تێکچوون دەبن لەرێی (میلامبەس) کەقەشەیەکی بەناوبانگی ئەو زەمانە بووە (٣٠٠ ساڵ پێش هۆمیرۆس) چاکدەکرێنەوە بەخۆشۆردن بەئاوی سارد.

لەهەمان کاتدا شوێنی تایبەتیان هەبووە بۆ ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەبوە باوەریان بەوە هەبووە کە خواوەندی شیفا چاکیان دەکاتەوە.

لای یۆنانییەکان: نکوڵی لەوە ناکرێت کەزۆربەی زاراوە پزیشکیەکانی نەخۆشیە دەرونیەکان (نەخۆشیە جەستەیی و زانست بەگشتی) لەو سەردەمەدا دانراون بەهۆی بوونی کەسانی شارەزا لەو بارەیەوە:

• فیساگۆرس: پیش ساڵی (٥٠٠ پ. ز) هۆکاری نەخۆشی بۆ روحە شەنگێز و خراپەکان دەگێرایەوە و لەپرۆسەی چارەسەردا هەوڵیان دەدا تاك لەو گیانانە رزگاربکەن، بەڵام فیساگۆرس یەکەم کەس بوو کەباسی لەوەکرد کەهۆکاری نەخۆشی هۆشمەندی بۆ ناتەواوی و پەشێوی کاری دەماغ دەگەرێتەوە و دەماغ بەرپرسی ژیری و چالاکیە هۆشمەندیەکانە، لادانی رەفتاری پەیوەندی بەگۆرانکاری جەستەییەوە هەیە نەك دیاردە روحیەکان.

• ئەبوقرات: (٤٦٠ – ٣٧٧ پ. ز) باوکی پزیشکی نوێ کەرۆڵی گەورەو بەرچاوی هەبووە لەلادانی نەفامی و جادوگەری لەهۆکاری نەخۆشی پەرکەمدا (هێشتا کەسانێك هەن پاشماوەی سەدەکانی پێش زایین و وادەزانن نەخۆشی پەرکەم پەیوەندی بە روحی خراپ و جنۆکە و جادووەوە هەیە)، باس لەوە دەکات ئەم نەخۆشیەش وەك سەرجەم نەخۆشیەکانی تر هۆکاری خۆی هەیە و پەیوەندی بە خواوەندە نیە، ئەبوقرات یەکەم کەس بووە کەجیاکاری کردووە لەنێوان نەخۆشی پەرکەم و خەمۆکی توند (میلانکۆلیا) و شادی و ورێنەکردن.



لەوە باوەرەدا بوو جەستەی تاك چوارجۆر گیراوەی تێدایە (خوێن و بەلغەم و زەردو رەش) هۆکاری کەسێتی تاك و نەخۆشین. باوەری بەکاریگەری بۆماوە هەبووە لەسەرهەڵدانی نەخۆشی.

راڤەکردنی خەوی بەجۆرێك لە تێگەیشتن لەکەسێتی تاك داناوە و زانستی شیکارەدەرونی (فرۆید) هەمان بۆچوونی هەیە.

لەپرۆسەی چارەسەردا باوەری بەژیانێکی هێمن و ئارام، پەیوەندی سۆزداری پتەو، راهێنانی وەرزشی سوک، بەکارهێنانی حەمام و شێلان، سستمی خواردنی دروست هەبووە.

بۆکـاتی خـۆی ئـەوەی ئـەم زانایـە کردویـەتی گـەورەترین شۆرشـی زانـستی بـووە بـۆ رزگارکردنی مرۆڤایەتی لە نەفامی و نەزانی و جادوگەری (بەڵام هێشتا هەندێك ناوچەو کەس هەن ئەم شۆرشەیان پێنەگەشتوە و لە دەریای نەزانی و جەهالەتی خۆیانەوە ئازاری نەخۆش دەدەن بەناوی جیاجیاوە).

زاراوەکـانی میلانکۆلیـا و زوهـان و پەرکـەم و پارانۆیـا و فۆبیـا و هـستریا لـەدانراوەکانی ئەبوقراتن و سەبارەت بە هستریا لەو باوەرەدا بووە توشی مێینە دەبێت و هۆکاری سـەرەکی بۆ منداڵدان دەگەرێتەوە، بۆچونە زانستیەکانی ئەبوقرات لەرۆژگاری ئـەمرۆدا پێگـەی زانستی نـەماوە بـەڵام بۆکـاتی خـۆی گرنگـی گـەورەی هـەبووە، ئاکـارە پزیـشکیەکانی تـا ئـەمرۆش بەپرشـنگداری ماونەتـەوەو سـوێندی ئـەبوقرات ئێـستاشی لەگەڵـدابێت لەگـەلێك لەناوەنـدە پزیـشکیەکاندا لەگــەڵ ســەرەتای دەســت بــەکاربوون ئــەو ســوێندە دەخــۆن بەهەنــدێك دەستکارییەوە.

• ئەفلاتون: (٤٢٧ – ٣٤٧ پ. ز) پشتگیری بۆچونەکانی ئەوقراتی دەکرد و لەو باوەرەدا بوو تاك دوو روحی هەیە روحێکی پاك و بێگەرد وسەنگین کە ناوەندەکەی لەمێشکدایە و روحێکی ناسەنگین کەسەرچاوەی هەست و کێشمەکێشەکانە و ناوەندی کارکردنی سنگە. هەروەها لەو باوەرەدا بوو نەخۆشی دەرونی هۆکاری دەرونی و جەستەی و خواوەندی هەیە، بۆچونی تایبـەتی هـەبووە لەتێگەیشتنی رەفتـاری نەشـاز، کۆمەڵـە نوسـراوێکی زۆری هەیـە لـەگرنگترینین پـەرتوکی (کۆمـار)ە کەبەیـەکێك لەسەرچـاوە گرنگـەکانی رەفتـارکردن لەگـەڵ نەخۆشـدا دادەنرێـت کەتێیـدا بـاس لـەرەفتاری دروسـت دەکـات لەگـەڵ نەخۆشـی دەرونـی و چاودێریکردنیان و دانانی سزای دارایی بۆ هەرکەسێك نەخۆشـی دەرونی پشتگوێ بخات. قوتابخانەیـەکی تایبـەتی بـەخۆی دانـا و بـەبێ بەرانبـەر وانـەی بەقوتابیـەکانی دەوتـەوەو لەتەمـەنی (١٧) سـاڵیدا ئەرستۆ پەیوەنـدی بـە قوتابخانەکەیـەوە کـرد. بەبۆچـونی ئـەفلاتون دەرون سێ ئەرکی (هێزی) هەیە:

یەکـەم هێـزی شـەهوەتە کەلەسـەر بنـەمای چێـژ و ئـازار بەنـدە و شـوێنی سـەرهەڵدانی ناوسکە.

دووەم هێزی تورەیی و هەڵچونە و شوێنی سەرهەڵدانی سنگ و دڵە.

سێیەم هێزی ئەقلە و شوێنی سەرهەڵدانی دەماغە.

• ئەرستۆ: (٣٨٤ – ٣٢٢ پ. ز) یـەکێك بوو لەخوێنـدکارەکانی ئەفلاتون، بۆچونی وابوو کەدڵ سەرچاوەی هۆش وهەستە و رەفتارەکانی تاك لەوێوە سەرچاوە دەگرێت، شوێنکەوتەی

بۆچونەکانی ئەبیقرات بوو لەچوار گیراوەکەی جەستە، زیاتر لەژێر کاریگەری بیری فەلسەفی بووە. توانی کۆکردنەوە بکات لەنێوان سەرجەم بوارەکانی زانست و نازناوی مامۆستای یەکەمی هەبووە، بەناوبانگترین کتێبی بریتی بوو لە (لەدەروندا)،لای ئەرستۆ بونەوەر سێ جۆرە (رووك و ئاژەڵ و مرۆڤ) سەردەکەوێت بەپێی فرمانی دەرونی هەر یەکەیان.

لای رۆمانیەکان: پاش روخانی ئەسینا و گواستنەوەی دەسەڵاتی جەنگی بۆ رومانیەکان، رۆما و ئەسکەندەریە بونە سەرچاوەی زانست و رۆشنبیری، هەرچەندە لەو ماوەیەدا زانست بەتایبەتی زانستی دەرونی پێشکەوتنی ئەوتۆی بەخۆیەوە نەبینی بەهۆی سەرقاڵی رۆمانەکان بەچەنگ و بایەخدانیان بە کاری سەربازی جێگیربوونی زانایانی یۆنان لە رۆما و بەردەوامبوون لەسەرهەمان رێچکەی پێشویان و زانستی دەرونی تارادەیەك پاشەکشەی کرد و باوەربوون بە پاکردنەوەی رۆح سەرلەنوێ سەرهەڵدانەوەی بەخۆیەوە بینی هەروەك ڕەفتاری هەمیشەی دەستەڵاتە چەکدارەکان هەوڵی بڵاوبونەوەی بیروبۆچونی پوچەڵ و نەفامانە دەدەن بۆ سەرقاڵکردنی کۆمەڵگە، بەڵام سەرەڕای ئەوەش هەندێك زانای بەناوبانگ لەو سەردەمانەدا پەیدابوون گرنگترینیان

- ئەریتاریۆس: زیاتر لەسەر بابەتی شادیبون و میلانکۆلیا نوسراوی هەیە و بایەخی تایبەتی بە پێشبینی ئایندەی نەخۆش دەدا، بۆچونی تایبەتی هەبوو لەسەر ئەوەی کە نەخۆشی هۆشمەندی پەیوەندی بە دەماغ و سکەوە هەیە ئەمەش بە سەرەتای زانستی سایکۆسۆماتیك (دەرون جەستە) دادەنرێت.
- ئەسکەندەری گەورە: (٣٥٦ - ٣٢٢ پ.ز) دامەزراوەی تەندروستی دەرونی دانا بۆ ڕاهێنانەوەی نەخۆش.
- ئەسکلیبادیس: (١٢٤ - ٤٠ پ.ز) پزیشك و فەیلەسوفی یۆنانی پسپۆری بواری نەخۆشیە جەستەییەکانە، یەکەم کەس بوو جیاکاری کرد لەنێوان نەخۆشی دەرونی کورت خایەن و درێژخایەن، دژی کۆت و بەندکردنی نەخۆشانی دەرونی بوو لە ژووری تاریك بەڵکو لەو باوەرەدا بوو دەبێت لەشوێنکی گونجاودا بن و مامەڵەی دروستیان لەگەڵدا بکرێت، چونکە تاریکی حاڵەتەکەیان خراپتر دەکات، بۆچونەکانی زیاتر مرۆڤ دۆستانەبوو.
- سیلسوس (کلسوس): لەسەردەمی مەسحیدا ژیاوە و باوەری بەوە هەبووە کەنەخۆشی دەرونی لەرێی فەلسەفەوە چارەسەردەکرێت و بەتوندی دژی شێوازە توندوتیژەکان بوو لەچارەسەری نەخۆشی دەرونی.

• سۆرانس: زیاتر بایەخیداوە بە شێوازی مامەڵەکردنی نەخۆشانی دەرونی و لەو باوەڕەدا بووە دەبێت بەنەرم و نیانی، دوور لەدەنگەدەنگ، لەژوورێکی دروست لەرووی پلەی گەرمی و روناکیەوە دابنرێن، ژوورەکەیان وێنەو زەخرەفەی زۆری تێدانەبێت، دەبێت لە نهۆمی زەمینی بن نەك زیان بەخۆیان بگەیەنن.(هێشتا لەزۆرێك لەنەخۆشخانەکان بەشی دەرونی لە نهۆمە بەرزەکان دادەنرێت سەرەڕای مەترسیەکانی و بەبێ هۆکارێکی دروست بۆ ئەم کارە)



• جالینۆس: زیاتر بابەخی بە بۆچونەکانی ئەبوقرات دا و هەندێك چاکسازی تێداکرد و هێندە وردەکاریەکانی کاریگەربوون بۆ نزیکەی (١٠٠٠) ساڵ بۆچونەکانی لەلایەن زانیانەوە پشتی پێدەبەسترا، هەرچەندە لەرۆژگاری ئەمرۆدا بوچونی (چوار گیراوەکە هیچ بەهایەکی زانستی نەماوە) بەڵام توانی بۆ ساڵانێکی زۆر هۆکاری نەخۆشی بۆ جەستە بگێڕێتەوە نەك بۆ هۆکاری تر.

جالینۆس زیاتر بەوە بەناوبانگ بووە بانگەشەی بۆ تاکە تیۆرێك نەکردووە بەڵکو لەنێوان تیۆرەکاندا هەڵبژاردن و کۆکردنەوە و رێکخستنی کردووە. لەو باوەڕەدا بووە مەرج نیە ئەو ئەندامەی ئازاری هەیە هەمان ئەو ئەندامە بێت کە نەخۆشە.

جالینۆس هۆکاری ئەژمارکردووە بۆ نەخۆشی دەرونی گرنگترینیان (بەرکەوتنەکانی دەماغ و بەکارهێنانی ئەلکحول و ترس و هەرزەکاری و تەمەنی نائۆمێدی، کێشەی دارایی و گرفتی سۆزداری).

گرفتی گەورەی ئەم زانایە لەوەدابوو بۆهەر شوێنکی جەستە کاریگەری ئاینی و گەردونی دادەنا ئەمە وایکرد ئەنجامە زانستیەکانی تەمومژاوی بێت، بەهۆی ئەو پێگە گرنگەی هەیبوو هەروەها بەهۆی بڵاوبونەوەی ئاینی مەسیحی پاش مردنی بۆ چەند سەدەیەك بۆچونەکانی بونەرێگر لە پیشکەوتنی زانستی پزیشکی بەهۆی بۆچونی جیاواز لەسەر کارەکانی.

پێکهاتەیەکی تایبەتی لە گژوگیا دروستکردبوو کەمادەی ئەفیونی تێدابوو بەرێژەی جیاواز، لەمێژوی تەندروستی دەرونیدا پێی دەڵێن (جالینۆسەکان) (Galenicals)ناوی دەرمانەکەیان نا (تریاك) (theriaca).

دووەم: سەدەکانی ناوەراست:

مەبەست لە سەدەکانی ناوەراست سەدەی پێنج بۆ سەدەی پانزدەی زاینە، ئەو ساڵانەی ناو دەبرێت بە سەدەکانی تاریکی، نەزانی و نەفامی و گەراندنەوە بۆ دواوە باڵی بەسەر ئەوروپادا کێشابوو و دونیای نوقمی تاریکی دەکرد و چرای زانست رووی لە ناوچەیەکی تری جیهان کرد دونیای ئیسلام بووە پێشەنگی وولاتان لە زانست و داهێنان بە سوود وەرگرتن لە زانستی رۆمان و یۆنانەکان.

لەئەوروپا رێگری دەکرا لە خوێندنەکانی یۆنان و رۆما بەناوی ئەوەی ئەمە بتپەرستی و بێباوەریە و نەخۆشی دەرونی جارێکی تر گەرێندرایەوە بۆ رۆحە شەنگێز و خراپەکان،

لە جیهانی ئیسلامدا بەهۆی بڵاوبونەوەی ئاینی ئیسلام و رێگری لە کوشتنی نەفس و دانانی بە تاوانێکی گەورە فرمانکردنی بە مامەڵەی چاك لەگەڵ لاواز و نەخۆشدا، ئەوانەی نەخۆشی دەرونیان هەبوو لە کوشتن و سوکایەتی پێکردن تارادەیەکی زۆر رزگاریان بوو. هەروەها سەردەمی دروستکردنی نەخۆشخانەی تایبەت بە نەخۆشە دەرونیەکان دەستی پێکرد پێیان دەوت (بیمارستان) یەکەم بیمارستان لەلایەن وەلیدی کوری عبدالملك (شەشەم خەلیفەی ئەمەویەکان) لەساڵی (٨٨ کۆچی – ٧٠٧ زاین) دروستکراوە پاشان لە دیمەشق و میسر و هەندێك ناوچەی تر دروستکرا. زۆر لە دامەزراوە دەرونیەکانی ئەوروپا پێشکەوتووتر بوو بەجۆرێك هاوتای نەبوو لەجیهانی ئەو کاتەدا و بێگومان ئەم بیمارستانانە بەپێی کات ئاستی خزمەتگوزاریان دەگۆرا بەپێی ئەوەی دەستەڵاتی ئەو کاتە تا چ رادەیەك باوەری بە کاری ئەم بیمارستانانە هەبوو.

بەناوبانگترین زایانی ئەو کاتە:

• **رازی** : (٨٥٤ – ٩٣٣ ز) زۆر بایەخی دەدا بەلایەنی فسیۆلۆژی و لەو باوەرەدا بوو نەخۆشی بەهۆی هۆکاری فیزیای و گۆرانکاری کیمیاییەوە رودەدات و دەبێت هۆکارەکەی بزانرێت لەرێی چاودێریکردنەوە لەنەخۆشخانە، بەمەش گرنگترین بنەمای پزیشکی دانا کەبریتیە لە سێ تەوەر (نەخۆش و پزیشك و ژینگە (ناوەندی چارەسەر).

• ئیبن سینا : (٩٨٠ - ١٠٣٧ز) یەکێك بووە لە پزیشك و نەشتەرگەرە بەناوبەنگەکان، زمانی (یۆنانی و رۆمانی و عبری و عەرەبی) زانیوە بۆیە توانیویەتی سود لە زۆربەی شارستانیەتیەکان وەرگرێت، زیاتر لە (٦٠٠) پزیشك لەسەردەستی فێری پزیشکی بوون و راهێنانی بەزیاتر لە (٣٠٠٠) پزیشك کردووە، بۆیە پێیان دەوت (میری پزیشکان).

زیاتر لە (١٠٠) نوسراوی هەیە گرنگترینیان پەرتوکی (یاسا - القانون)ە کەبە سەرچاوەیەکی زانستی گرنگ دادەنرا لەسەرجەم ئەوروپادا بۆ ماوەی نزیکەی (٦٠٠) ساڵ، هەروەها کتێبی شیفا و کتێبی رزگاربوون گرنگی تایبەتیان هەبووە لەکاتی خۆیدا.

داهێنانەکانی لەبواری نەخۆشیە دەرونیەکان گرنگی بەرچاوی هەیە لەمێژوی نەخۆشیە دەرونیەکان، یەکەم کەس بوو باسی لەهۆکاری دەرونی کرد لەدروستبونی نەخۆشی دەرونی، بایەخی گەورەی بە زانستی سایکۆسۆماتیك دەدا کەهۆکاری هەندێك نەخۆشی جەستەیی بۆ دەرونی دەگەڕاندەوە.

یەکەم زانا بووە شێوازی شیکارە دەرونی بەکارهێناوە کەدواتر لەلایەن فرۆیدەوە باس کراوە، هەروەها شێوازی ئاخاوتنی ئازاد (التداعي الحر) بەکارهێنا و گرنگی بە هۆکاری بۆماوە دەدا بەڵام هۆکاری ژینگەشی پشتگوێ نەدەخست.



ئیبن سینا دژی جیاکردنەوەی نەخۆشانی دەرونی بوو لە ناوەندی چارەسەردا و نەشتەرگەری بۆ گەلێك نەخۆشی دەرونی کردووە سەرکەوتنی بەرچاوی تۆمارکردووە،

لەو سەردەمەدا برێکی زۆر لە نەخۆشخانە دەرونی و جەستەییەکان پێکەوە بوون لەبەر باوەری پتەوی بەوەی پەیوەندیەکی گەورە هەیە لەنێوان جەستەو دەروندا.

زیاتر لە شێوازێکی لەچارەسەردا بەکاردەهێنا (نەشتەرگەری، سستمی خواردن، حەمام و شێلان، دەرمان، راهێنانی دەرونی، گۆرینی ژینگە، چارەسەری رەفتاری).

• ئیبن روشد: (١١٢٦ – ١١٩٨ ز) جیاکاری کرد لەنێوان نەخۆشی دەرونی کورت خایەن و درێژخایەن، هەروەها باسی لەهەردوو هۆکاری دەرونی و ژینگەیی دەکرد لەدروستبوونی نەخۆشی.

سەدە تاریکەکان لە ئەوروپا: بە نەمانی هەردوو شارستانی یۆنانی و رۆمانی تاریکی باڵی بەسەر سەرجەم بوارەکانی زانستدا کێشاو جارێکی تر هۆکاری نەخۆشی بۆ شەیتان و روحە شەنگێزەکان گەرێندرانەوە وچارەسەری تاك بریتی بوو لەرزگارکردنی لە شەیتان و روحە خراپەکان.

گرنگترین شێوازەکانی چارەسەر لەو کاتەدا بریتی بوو لە:

١- دوعا و پارانەوە و نوشتە: لەسەرەتای سەدە تاریکەکاندا پەنا دەبرایە بەر خوێندنی دوعا و بەکارهێنانی ئاوی پیرۆز و نوشتەکردن و بەکارهێنانی قسەی نەشیاو دژی نەخۆش بەبیانوی دەرکردنی شەیتان لە جەستەیدا، بۆیە زانستی نەخۆشیە دەرونیەکان پاشەکشەی کرد و قەشەکان شوێنی پزیشکەکانیان گرتەوە بەناوی چارەسەرەوە زیانی گەورەیان بە مرۆڤایەتی گەیاند ئێستاشی لەگەڵدا بێت بەردوام باس لە تاوانەکانی دژ بە مرۆڤایەتی ئەو کاتەدەکرێت. (لە کۆمەڵگەی خۆماندا تا ئێستاش کەسانێك هەن بەناوی ئاینەوە ئەم جۆرە چارەسەرە دەکەن ڕەنگە لەپاشماوەکانی سەردەمی تاریکی ئەوروپابن).

٢- بریندارکردن بە ئامێری تیژ: یەکێك بووە لە شێوازەکانی ناسینەوەی بوونی شەیتان لە جەستەدا بەهۆی ئازاردانی تاك لە هەندێك شوێنی پێست هەر شوێنێك هەستی ئازاری نەبوایە دەیان ووت ئەوە شەیتانی لێیە بۆیە هەست بە ئازار ناکات، بۆ ئەم مەبەستە فێلیان لە خەڵکی دەکرد بەوەی نوکی تیژی ئامێرەکەیان ناوبەناو دەبردە ناوەوە بۆ ئەوەی تاك هەست بەئازار نەکات و بڵێن شەیتانی هەیە (هاوپیشەی ئەمانە لە کۆمەڵگەی خۆماندا هەیە و بەئاشکرا هەندێك کەس ئامێری مەساجکردن کەلەرێنەوەیەکی تایبەتی هەیە بەکاردێنن بۆ نەخۆشەکان بەوەی هەرجارەی لەسەر لەرینەوەیەك دایدەنێن کاتێك بیانەوێت بڵێن کەسەکە جنۆکەی هەیە دەیخەنە سەر لەرینەوەی بەرز و کاتێك بیانەوێت بڵێن کەسەکە چاکبۆتەوە لەرینەوەکەی کەم دەکەنەوە).

٣- ئاشکەنجەدان و لێدان: لەگەڵ گەشەسەندنی بیری نەزانی و باوەربوون بەوەی شەیتان بەرپرسی نەخۆشیە، شێوازی توندوتیژی رۆژ بەرۆژ پەرەیدەسەند و نەخۆشی دەرونیان کۆت و بەند دەکرد و بەزنجیر لێیان دەدا بەبیانوی ئازاردانی شەیتان (هەمان نەفامی لەکۆمەڵگەی ئێستای خۆماندا هەیە کەلەنەخۆش دەدرێت بەناوی لێدان لە جنۆکە)

یـان نەخۆشـیان دەخـستە ئـاوی زۆر گەرمـەوە بـۆ ئـەوی ژینگـەی شـەیتان نـاخۆش بێـت و جەستەی تـاك بـەجێبهێڵێت.ئـەم بۆچونە گەشـتە ئـەوە مەسـی (بەرکـەوتنی) شـەیتان بکرێـت بەدوو جۆرەوە:

• مەسی(دەست لێوەشان) بەزۆر وەك سزایەکی خوایی بەرامبەر بەهەڵەکانی تاك.

• مەسـی ئارەزوومەندانـە: سـزای تـاك دەدرا بـەوەی هـاوەڵی شـەیتانە و جادوگـەرە و دەیەوێت ئازاری خەڵك و کۆمەڵگە بدات، بەمەش کەنیسە باڵی رەشی خۆی بۆ چەوساندنەوە و ئـازاردانی خـەڵکی دەسـتپێکرد لـەرێی دادگاکـانی پـشکنین و لێکۆڵینـەوە، بەشـێوازی جۆراوجۆراو ئەشکەنجەی تاك دەدرا بۆئـەوەی رازی بێت بـە مردن بەمـەش بانگەشـەی ئەوە دەکرا کە خوا لێی رازی بووە، بەشێکی زۆری نەخۆشانی دەرونـی لـەم گروپە پۆلێنکران کە هـاوەڵی شـەیتانن، کەنیـسە هەنـدێك تایبەتمەنـدی دانـابوو کەناسـینەوەی ئەوانـەی هـاوەڵی شـەیتانن، لـەژێر ئەشـکەنجە و ئـازار و زۆرجـار نـەزانینی مانـای دانپێـدانان بـەوەی هـاوەڵی شـەیتانن هـەزارەها کـەس بریـاری کوشـتنیان بـۆ دەردەکـرا بـەبێ ئـەوەی هـیچ تـاوان یـان هەڵەیەکیان کردبێت.

پـەرتوکی (سـێدارەی جادوگـەر) لەلایـەن هـەردوو قەشـەی دومینیکـان (جوهـان سـرنگەر و هایتریش کریمەر) ساڵی (١٤٨٤) نوسرا لەسەر داوای پاپا بۆ ئەوەی وەك بەڵگـەیەکی فـەرمی بێت بۆ سزادانی ئەو کەسانە لەلایەن کۆلیـژی لاهوت لـەزانکۆی کۆلۆنیا رێگەپێدانی فـەرمیان وەرگرت. ئەم پەرتوکە لەسێ بەش پێکهاتووە:

بەشـی یەکـەم تایبەتـە بە راستی بوونی جادوگەر و پێویـست بوونی لیژنـەی پشکنین و لێکۆڵینەوە.

بەشـی دووەم تایبەتـە بـە تاواناکـانی جادوگـەر و چـۆنێتی دۆزینـەوەیان و ناسـینەوەی روخساریان.

بەشی سێیەم باس لە پرۆسەی فەرمی و شێوازی دادگایی کردنیان دەکات.

هەمیـشە تـاك پـاش دادگـایی کردنـی یـان دەیـان خنکـان یـان دەیـان بەسـتەوە بەکۆمەڵـە دارێکـەوە گریـان تێبەرئـەدا تـامردن. بـەڵام بریـاری مـردن دەرنەئـەکرا هەرچـەندە بەڵگـەکان بـەهێزیش بوایـە تـا ئـەو کەسـە دانیـدەنا بـە تاوانـدا، کۆمەڵـە شـێوازێکی ئەشـکەنجەدان بەکاردەهێنرا بۆ داننان بە تاواندا.

کتـێبی (سـێدارەی جادوگـەر) بـۆ نزیکـەی (٢٠٠) سـاڵ بەدەسـت کەنیـسە و لیژنـەکانی پشکنین و لێکۆڵینەوە وەك سەرچاوەی یاسا بەکاردەهێنرا و هەتا پیاوێك بریاری کوشتنی بۆ

دەردەکرا نزیکەی (٥٠) ژن دەسوتێنرا بەوبیانوەی ژن بونەوەرێکی لاوازە و شەیتان بەئاسانتر زاڵدەبێت بەسەریدا و لەرێی پەیوەندی سێکسەوە کاریگەری شەیتان لەسەر پیاویش دروست دەکات.

ئەم سەردەمە تاریکترین و پرستەمترین سەدەکانی مێژووی مرۆڤایەتیە سەبارەت بە نەخۆشی دەرونی، نەخۆشەکان لەسەر شەقامەکان دەمانەوە و توندوتیژیان بەرانبەر دەکراو سوکایەتیان پێدەکرا و هەندێك نەخۆشخانە دروستکران بۆ ئەم نەخۆشخانە کەجگە لەوەی بەندیخانەیەك بوو بۆ دابران و سزادانیان هیچی تر نەبوو بەجۆرێك یەکێك لەو نەخۆشخانانە ناوی (Bedlam) بوو، بەرادەیەك سزای نەخۆش دەدرا ناوی ئەم نەخۆشخانەیە بوو بەزاراوەیەك بۆ هەموو رەفتارێکی توندوتیژی و سوکایەتی بەنەخۆش، چونکە نەخۆشەکان بەزنجیر دەبەسترانەوەو هەندێکیان دەهێنرانە سەرشەقام بۆ کات بەسەربردن لەلایەن خەڵکی لەندەنەوە بۆ سەیرکردنیان بەرانبەر پارەیەکی کەم. بارودۆخی نەخۆشەکان لە ووڵاتانی تری ئەوروپا باشتر نەبوو لەلەندەن.

پزیشکی بەناوبانگ (ئیسکیرۆ) باس لە یەکێك لەو نەخۆشخانانە دەکات و دەڵێت (بینیم بێ پۆشاك بوون، لەسەر زەوی تەڕ و سەرما، لەچەند شوێنکی پیسی بێخزمەتگوزاری، کە هەواو روناکی تێنەدەچوو و بەزنجیر بەسترابونەوە و لەناوچاڵدا دانرابوون کە دڕندەش ناتوانێت تێیدا بژی، لەوێدا دەمانەوە تامردن لەنێو پیسایییەکانی خۆیان و بەو زنجیرەی کە جەستەی لەت لەت دەکردن.

ئەم باودۆخە بەردەوامی هەبوو هەتا ساڵی (١٧٩٣ز) کاتێك پزیشکی فەرەنسی فلیپ پینال کرا بەبەرێوەبەری نەخۆشخانە (بیستری) داوای لێکردنەوەی زنجیر و کۆتەکانی کرد و وورده وورده بارودۆخ باشتربوو نەخۆش هەبوو سەلانێکی زۆر لەنەخۆشخانە بوو بەڵام لەچەند مانگێکدا نەخۆشخانەی جێهێشت.

پاشتر د. پینالْ بووە بەرێوەبەری نەخۆشخانەیەکی تر کەبارودۆخ تێیدا زۆرخراپتربوو لە نەخۆشخانەی یەکەم بەڵام بەماوەیەکی کەم توانی کارمەند و بەرپرسان قەناعەت پێبکات بەشێوازی چارەسەر و رزگارکردنی نەخۆشەکان لەئازار و ئەشکەنجە.

(فلیپ بینال لەساڵی ١٧٩٣ لەکاتی هەوڵدانی بۆ رزگارکردنی ئەو نەخۆشانەی کۆت وبەند کرابوون بەتاوانی بوونی نەخۆشی دەرونی و روحی شەرەنگێز و درندە لەناخیاندا، نیگارکێش چارلس لویس مۆیی)



داتاکانی سەدەی تاریکی باس لە کوشتنی زیاتر لە (١٠٠,٠٠٠) نەخۆش دەکات لەو شوێنانە لەسەردەمی فرانسیسی یەکەم، لە جنێف لەماوەی کەمتر لەسێ مانگدا لە ساڵی (١٥١٥) نزیکەی (٥٠٠) کەس سوتێنران، ئەم بارودۆخە خراپە برێکی کەم جیاوازی هەبوو لەنێوان وولاتێك بۆ وولاتێکی تر بەڵام بەگشتی لەهەموو ناوچەکاندا زۆرخراپ بوو هەتا هەڵگیرسانی شۆڕشی فەرەنسا و روخانی رژێمی کەنیسە.

سێیەم: سەدەی نوێ:

پاش ئەو تاریکی و نەهامەتیەی سەدە تاریکەکان بەسەر مرۆڤایەتیان هێنا شۆڕشی فەرەنسا و روخانی رژێمی کەنیسە روناکی زانست و زانین کەوتەوە ئەوروپا و جارێکی تر چرای زانست و مرۆڤایەتیبوون درەوشایەوە. لەرێی هەندێك زانا و توێژینەوەی زانستی گرنگ.

- **باراسیلسوس:** یەکەم پزیشکی سویسری بوو کە رێگری لە زانستی فاڵگرتنەوە گرت و باوەری بە هۆکاری دەرونی هەبوو بۆ نەخۆشی هۆشمەندی، دژایەتی ئاشکرای دادگاکانی پشکنین و لێکۆڵینەوەی دەکردو لەساڵی (١٥٤٨) کوژرا.
- **جوهان وبیر:** یەکێك بوو لەدەنگە بەهێزەکان کە دژایەتی خراپ مامەڵەکردنی لەکەڵ نەخۆشی دەرونی دەکرد، دژی کتێبەکەی (سێدارەی جادوگەر) بنەمای زانستی هۆکاری نەخۆشی باس کرد دژی گەڕاندنەوەی هۆکاری نەخۆشی بوو بۆ یاسا یان ئایین، بەڵام کتێبەکانی کاریگەری لەسەر خەڵکی نەبوو تا سەدەیەك پاش خۆی.

• فلیپ پینال: رۆڵی بەرچاوی هەبوو لەباشترکردنی جولەی چاکسازی لە دامەزراوە دەرونیەکان و ژیانی هەزارەها نەخۆشی لە ئەشکەنجە و سوکایەتی پێکردن رزگارکرد، شێوازی نوێی چارەسەری داهێنا (چارەسەر بە پیشە) توانی کێلگەیەکی گەورە بۆ نەخۆشەکان دروست بکات و سود لە تواناو کاتی نەخۆشەکان وەربگرێت.

• پزیشك ئیسکویرۆڵ: بەهۆی تواناکانیەوە دەیەها نەخۆشخانەی دەرونی دروستکرا لە فەرەنسا و نوسینی راپۆرت لەسەرنەخۆشی و توانای تایبەتی لە چارەسەرکردنیان.

• چیارۆجی: پزیشکێکی ئیتالیە زیاتر لە (١٠٠) تێبینی لەسەر نەخۆشی دەرونی نوسیوەو داوای بەزەیی دەکرد لە چارەسەری نەخۆشی دەرونی.

• بنیامین رایش: هەوڵەکانی بەمەزنترین هەوڵەکانی چاکسازی دادەنرێت پاش شۆرشی ئەمەریکا (١٧٤٥ – ١٨١٣) بە باوکی پزیشکی دەرونی ئەمەریکا دادەنرێت، رۆڵی هەبووە لە گەشەسەندنی دامەزراوە دەرونیەکان و شێوازی چارەسەری مرۆڤانە بۆ نەخۆشی دەرونی.

• دۆرسینا لیدێکس: (١٨٠٢ – ١٨٥٧) سەرپەرشتی هەڵمەتی چاکسازی لەبواری چاودێری تەندروستی دەرونی دەکرد، پاش خانەنشین بوونی توانی بارودۆخی نەخۆشخانە دەرونیەکان باش بکات، لەساڵی (١٨٤٩) کۆمەڵەی بەرپرسانی لەدامەزراوە ئەمەریکیەکان بۆ تێکچوان دامەزراند کەپاشان ناوی گۆرا بۆ کۆمەڵەی ئەمەریکی بۆ نەخۆشی دەرونیەکان.

لەکۆتایی سەدەی نۆزدە و بەدرێژایی سەدەی بیست و سەرەتای سەدەی بیست ویەك کۆمەڵە زانایەکی بەناوبانگ پەیدابوون کەرۆڵی بەرچاویان هەبوو لە زانستی دەرونی و نەخۆشی دەرونیدا دەتوانین بەکورتی باس لەهەوڵ و داهێنانەکانیان بکەین.

○ فرانز ئەنتوان مسمەر: (١٧٣٤ – ١٨١٥) بانگەشەی ئەوەی دەکرد کە شلەیەکی موگناتیسی لە جەستەدایە، چارەسەری حاڵەتی هستریای بەبەکارهێنانی بازنێکی موگناتیسی دەکرد، بانگەشەی ئەوەی دەکرد کەجەستەی خۆی موگناتیسیە و بۆماوەی (٤٠) ساڵ ئەم شێوازە لە ئەوروپا بەکاردەهێنراو لەهەندێك وولات هێندە تەشەنەی کردبوو لەبری زاراوەی خەواندنی موگناتیسی زاراوەی مسمەریبوونیان بەکاردەهێنا دواتر بەکەسێکی گومرا ناوبراو دەرکەوت ئەو رێگەیەی جگە لە گومرایی و فریودان هیچی تر نیە.(لەرۆژگاری ئەمرۆدا کۆمەڵە کەسێك بێئاگایی و نەشارەزای خەڵکی بەکاردێنن و بەناوی بازن و بەردەوە پارەی زۆریان لێدەسێنن بەناوی شێوازی چارەسەر و هەندێکیان گەشتونەتە هەمان قۆناغی فێلبازی مسمەر و بانگەشەی بوونی شەپۆلی موگناتیسی لەجەستەیاندا دەکەن).

○**جـۆن مـارتن چـارکۆ:** (١٨٢٥ – ١٨٩٣) یـەکێك بـوو لەپزیـشکە بەناوبەناگـەکانی نەخۆشخانەی (سالبتیریار) لەپاریس، ماوەی (٣٣) ساڵ لەو نەخۆشخانەیە کاری کردووە، کارەکـانی رۆڵـی گـەورەی هـەبوو لـە زانـستی نەخۆشـیەکانی دەمـار و دەروون، نازنـاوی (ناپلیۆنی نەخۆشیەکانی دەماری) لێنرا بەهۆی داهێنانە مەزنەکانیەوە. رۆڵی گەورەی هەبوو لـە دەستنیـشانکردنی نەخۆشـی (فرە رەقبـونی دەمارەکـان، جومگـەی چارکۆت، نەخۆشـی ددانی چارکۆت- ماری). بایەخی بەچارەسەرکردنی نەخۆشی هستریا (تەنگژەی هەواڵەکراو) دەدا لەرێی خەواندنی موگناتیسیەوە، لەو باوەرەدا بوو هۆکاری نەخۆشی هستریا بایۆلۆجی یان دەمارییە، ئەم نەخۆشخانەیە بەیەکەم ناوەندی فێرکردنی زانکۆیی دادەنرا کەزانستی نەخۆشیە دەرونیەکانی تێدا دەخوێنرا.

○**برینهـایم:** (١٨٤٠ – ١٩١٩) بەهـەمان شـێوە بایـەخی بـە چارەسـەرکردن دەدا لـەرێی خەوانـدنی موگناتیـسیەوە لـەوباوەرەدا بـوو کەسـانی نـەخۆش و تەندروسـت دەتوانرێـت هەروکیان لەرێگەی خەواندنی موگناتیسیەوە بخەوێنرێت، خەواندن پەیوەندی بەئامادەباشی تاکەوە هەیە بۆ خـەوتن نـەك بـە کـەمی ئاستی مادەیەکەوە لـە جەستەدا. کارەکانی سـەرنجی گەلێك پزیشکی راکێشا بەتایبەتی سگمۆند فرۆید.

○**بروێـر:** (١٨٤٢ – ١٩٢٥) پـسپۆری بـواری چارەسـەرکردن بەخەوانـدنی موگناتیـسی و لەسـەر دەسـتی فرۆید فێـری خەوانـدنی موگناتیـسی بووە و بەهاوبەشـی کتێبێکیـان دەرکرد بەناوی (لێکۆلینەوە لە هستریا) کەلەکۆمەڵە ووتارێك پێکهاتبوو باسـی لـە حاڵـەتی هستریا و هونەری چارەسەرکردنی دەکرد.

○**پـیری مـاری جانێـت:** (١٨٥٩ – ١٩٤٧) زیـاتر بایـەخی بەنەسـت دەدا و وەسـفی تایبەتمەندیـە ئۆتۆماتیکیـەکانی رەفتـاری هـستریای کـردووە، لەهـەمان گروپـی پزشـکانی نەخۆشخانەی سالبیتریار بووە.

• **گریـسنگەر:** (١٨١٧ – ١٨٦٨) پزیـشکی دەرونـی و دەمـاری خـەڵکی ئـەڵمانیا بـوو، خاوەنی پەرتوکی (نەخۆشیزانی نەخۆشیە دەرونیەکان و چارەسەریان)، هۆکاری نەخۆشیە دەرونیەکانی دەگەڕاندەوە بۆ ناتەواوی لە دەماغدا.

○**ئیمیل کریپلین:** (١٨٥٦ – ١٩٢٦) بەیەکێك لە زانا بەناوبەنگەکانی ئەڵمانیا دادەنرێت لەبواری نەخۆشی دەرونی و دوای لێکۆلینەوە لە هەزارەها حاڵەتی نەخۆشی، یەکەم پەرتوکی پۆلێنکردنی نوێی نەخۆشیە دەرونیەکانی دانا بەناوی (گشتگیر لەنەخۆشیە دەرونیەکانی – ١٨٨٣) و لەکاتی خۆیدا و ئێستاشی لەگەڵدابێت پاش هەندێك دەستکاری بەسەرچاوەیەکی

گرنگـی زانـستی پـۆلێنكردنی نەخۆشـیە دەرونیـەكان دادەنرێـت.بـۆ یەكـەمجار زاراوەی (تێكچونی پێشوەخت)ی بەكارهێنا.

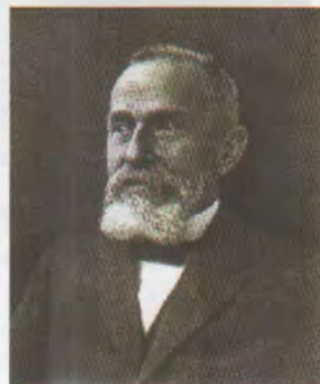
دژی جگەرەكیشان و مەی خواردنەوە و بەكارهێنانی دەرمان بوو لە ووتە بەناوبانگەكانی (ئەگەر میللەتێك بیەوێت لاوێكی بەهێز و دەرون دروست بونیاد بنێت دەبێت بەكارهێنانی جگەرە و ئـەلكحول و مادەهۆشبەرەكان قەدەغـەبكات و رێگـری بكات لەبـەكارهێنانی زیـاد لەپێویستی دەرمان).



هەمیـشە ئامۆژگـاری لاوانـی دەكـرد بـەوەی ژنهێنـان لـەروی دەرونیـەوە گرنگـی زۆری هەیـە و ئەگەر سێكس لەسنورە دروستەكەیدا بكرێت دەبێتە هـۆی ئـارامی دەرونـی و كەمكردنـەوەی فـشار و گەڕاندنـەوەی هاوسـەنگی جەسـتە و سـەقامگیری سێكسی و بونیادنانی ئامانجی كۆمەڵایەتی گەورە لە دامەزرانـدنی خێـزان وپـەروەردەكردنی منـداڵ و باشتركردنی باری كۆمەڵایەتی.

كـریپلین یـەكێك بـوو لـەو زانایانـەی بـاوەری بەتێوریـەكانی فرۆیـد نـەبووە و هەمیـشە رەخنەی لێگرتووە بەوەی تیۆریەكانی زانستی نین و ئەگەری جێبەجێكردنیان نیە. ئەوەی وایكرد كریپلین وەك زانایەكی دەرونی ناوبانگی گەورەی نەبێت وەرنەگێرانی نوسراوەكانی بوو بۆ زمانی ئینگلیزی هەرچەندە كتێبەكەی (گشتگیر لەنەخۆشیە دەرونیەكان) هەشت جار چاپكراوە بەزمانی ئەڵمانی.

○ئیوجین بلویلەر: (١٨٥٩– ١٩٣٩) پزیشكی دەرونی سویسری بۆ یەكەمجار زاراوەی (سكیزۆفرینیا) ی بەكارهێنا و باسی لەوەكرد ئەم حاڵەتە كاریگەری گەورەی لەسەر كەسێتی هەیە. خاوەنی هەردوو كتێبی بەنرخی خەلەفاندنی پێش وەخت یان گروپێك لە سـكیزۆفرینیا (١٩٠٨)، سەرچـاوەیەك بـۆ نەخۆشـیە دەرونیەكان (١٩١٦).



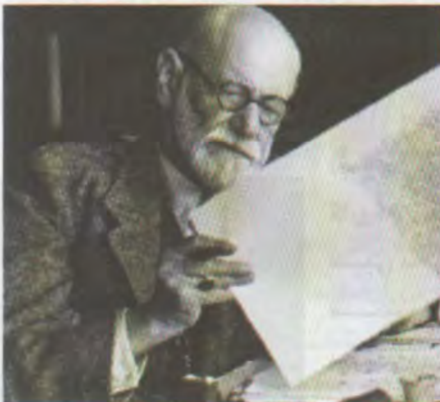
○ئـــەدۆلۆف مایـــەر: بـــەتیۆری دەرونـــی بـــایلۆجی ناســـراوە کـــە پـــشت دەبەســـتێت بەپۆلێنکردنی نەخۆشی لەسەر بنەمای وەڵامدانەوەی دەرونی تاك.

زانایانی بواری شیکارە دەروون:

○ســـیگمۆند فرۆیـــد: (١٨٥٩ – ١٩٣٩) پزیـــشکی دەرون و دەمـــاری نەمـــساوی، بـــە دامەزرێنـەری قوتابخانەی شیکارەدەرونی دادەنرێت، بەباوکی روحی زانستی دەرونـی ناخ دادەنرێـت و یەکـەم دۆزەرەوەی نەسـت و بەشـێکی زۆری توێژینـەوەکانی بـۆ بابـەتی ووزەی سێکسی (لیبیدۆ) تەرخان کردووە.گرنگترین تیۆریەکانی:

١- تیۆری ڕەمەکەکان: باس لەدوو ڕەمەك (غەریزە) دەکات ڕەمەکی ژیان و بونیادنان (ئیرۆس) و ڕەمەکی مردن و کاولکردن (ساناتۆس).باس لەوە دەکات هەرکاتێك ڕەمەکی مردن زاڵبوو بەسەرتاکدا هەوڵی زیان گەیاندن دەدات بەخود یان بەدەوروبەر.

٢- پـۆلێنکردنی کۆئەندامی دەرونـی بـۆ سـێ بـەش (ئـەو، مـن، منـی بـاڵا) کـەبریتین لەکەسـێتی و دەشـێت پێکـەوە بـسازێن یـان کێـشمەکێش هـەبێت لـەنێوانیان. بەسـادەیی مەبەستی لەوە بوو (ئەو) بریتیە لە حەزەکانی تاك کەئارەزوی زۆرشت دەکات دروست بێت یـان نـا لـەرووی دەرونـی و کۆمەڵایـەتی و یاسایی و (منـی بـاڵا) بریتیەلـە وویـژدان کـەرێگری دەکـات لـەکارە نەشـیاو و هەڵـەکان و لۆمـەی تـاك دەکـات لەسـەر کارەکـانی، (مـن) بریتیـە لەهاوسەنگی نێوان ئەم دوانە و هەوڵدەدات دەرچەیەك بۆ ئەو بەرکەوتنەی (ئەو) و (منی باڵا) بدۆزێتـەوە، لەهەنـدێك کاتـدا سـەرکەوتوو دەبێـت و لەهەنـدێك کـاتی تـردا ناتوانێـت ئـەو هاوسەنگیە ڕابگرێت و ڕەفتارەکانی تاك دەکەونە ژێر کاریگەری (ئەو) حەزەکان یان (منی باڵا) ویژدان.



٣- قۆناغـــەکانی گەشەســـەندنی دەرونـــی: کـــە دەکرێـــت بـــەپێنج قۆناغـــەوە (قۆنـاغی دەم، کـۆم، چوك، متبوون، زاوزێـی تـەواوەتی)، گەشەسـەندنی دروست ئەوەیـە کەسـەرجەم ئـەم قۆناغانـە تێپـەڕێنیت بـەبێ وەسـتان و گەڕاندنـەوە. مانـەوە لەهـەر قۆناغێك لەم قۆناغانە ئەگەری دروستبوونی نەخۆشی دەرونی هەیە لە قۆناغەکانی تری ژیاندا، تێرنەبوون یان گرفت لەهەر قۆناغێك

كاریگەری لەسەر كەسێتی تاك هەیە لەئایندەدا. زۆر كەس بەهەڵە لەم تیۆرەی فرۆید تێدەگەن و رەخنەی بێبنەما لەم تیۆرە دەگرن، چونكە بەپێ پێویست كرۆكی ئەم تیۆریەیان نەخوێندۆتەوە تەنها بەرووكەش بیستویانە یان ڕاڤەی هەڵەی بۆ دەكەن. هێندە لەناوەندە ئاینیەكاندا رەخنە لەم تیۆریە دەگیرێت هێندە لەناوەندە زانستیەكادا رەخنەی ئاراستە ناكرێت، ئەمەش تیۆریە نەك ڕاستی زانستی واتە ئەگەری ڕاست و هەڵەی هەیە. سیگمۆند فرۆید لەكاتی ئامادەكرنی تیۆریەكانیدا كەتا ئێستاش بۆچونەكانی دونیای زانست و كۆمەڵگە و هەندێك لە بیرمەندە ئایینیەكانیشی سەرقاڵكردووە

٤- میكانیزمەكانی بەرگری: فرۆید زۆر بەگرنگی باس لەم میكانیزمانە دەكات و باس لە گواستنەوەی ووزە دەكات كە (ئەو) بۆ (من) بەبۆچوونی فرۆید لەكاتی نەتوانینی هاوسەنگی لەو سێ ئاستەدا نەخۆشی دروست دەبێت.

٥- بایەخدان بە هەست و نەست و ڕاڤەكردنی خەو بۆ تێگەشتن لەناخ و ئارەزوەكانی نەست.

٦- دامەزراندنی شێوازی نوێی چارەسەر بەپشت بەستن بەتیۆری شیكارەدەرون بۆ چارەسەركردن.

٧- فرۆید خاوەنی زیاتر لە (١٩) كتێبە كە هەریەكەیان گرنگی خۆی هەیە لەدونیای زانستی دەروندا و گرنگترینیان (ڕاڤەكردنی خەو، ئایندەی گومان، لادانی سێكسی، زاڵبوون بەسەر شەرمدا، یادگە، خاڵی لاوازی، سێ وتار لە تیۆری سێكسی، ڕەفتار، گەشەكردنی چارەسەری دەرونی، پێنج وانە لە شیكارەدەرون).

كورتەیەك لەژیانی فرۆید:

- ١٨٨١ بروانامی دكتۆرای بەدەست هێنا.
- ١٨٨٢ لە نەخۆشخانەی فیینا دەستی بەكاركرد.
- ١٨٨٥ بوو بەوانەبێژی كۆئەندامی دەمار و سەردانی فەرەنسای كرد و لەزانكۆی سالبتربیار كاری كرد.
- ١٨٨٦ گەڕایەوە بۆ فەرەنسا و خەریكی توێژینەوەكانی بوو لەسەر هستریا.
- ١٨٨٦ ژنی هێناو شەش منداڵی هەبووە، (سێ كوڕ و سێ كچ).
- ١٨٨٩ جاریكی تر چوو بۆ فەرەنسا بۆ باشتركردنی تواناكانی لە چارەسەر بەخەواندنی موگناتیسی.
- ١٨٩٣ توێژینەوەیەكی بلاوكردەوە سەبارەت بە هۆكارە دەرونیەكانی هستریا.

■ ١٨٩٥ پەرتوكی (توێژینەوەكان لەبارەی هستریا)ی بڵاوكردەوە.كەبەبەردی بناغەی تیۆری شیكارەدەرون دادەنرێت.

■ ١٩٠٨ گۆڤاری شیكارەدەرون دەركرا، یەكێك بوو لەدەستەی كارگێری و لەلایەن (یونگ)ەوە سەرنوسەری گۆڤارەكە دەكرا.

■ فرۆید لەتەمەنی خۆیدا و دواتر پاش كۆچی دوایشی تیۆریەكانی رەخنەی زۆری لێدەگیرا و فرۆیدە نوێكان هەندێگ گۆرانكاری گەورەیان لە تیۆریەكانی فرۆید كردووە.

لەگرنگترین ووتەكانی:

○دەتوانین بەرەنگاری هێرش و رەخنە بینەوە بەلام بی دەستەلاتین بەرانبەر سوپاسگوزاری.

○بەو پێشكەوتنەی بەدەستمان هێناوە لەسەدەكانی ناوەراست دەیان سوتاندین بەلام ئەمرۆ رازی دەبن بەسوتاندنی پەرتوكەكانم.

○باوەردار نیە ئەو كەسەی بەپێی باوەرەكەی نەژی.

○وەك چۆن ناتوانرێت بەزۆر كەسێك بكرێت بەباوەدار، ناشتوانرێت كەسێك بەزۆر بكرێت بەبێ باوەر.

○پێویستیەكانی دادپەروەری سەرەتاییترین پێویستیەكانی شارستانیە.

○ئەلفرێد ئەدلەر: زانای دەروونناسی ئەمریكی (١٨٧٠ – ١٩٣٧) لە ساڵی (١٩٠٢) پەیوەندی كرد بە كۆمەڵەی شیكارەدەرونی لە ڤییەنا، دواتر بۆچونەكانی جیاوازی هەبوو لەفرۆید و زیاتر بایەخی بە(دەرونزانی تاك)دا بە دامەزرێنەری ئەو رێبازە دادەنرێت، كۆمەڵە كتێبێكی بەناوبانگی هەیە (نزیكەی سەد كتێب) كەتائەمرۆش هەندێك لەسەرچاوە زانستیەكان ئاماژەی پێدەدەن (رۆڵی نەست لە نەخۆشی دەمارگیری ١٩١٣)، خەون و راڤەكردنی خەون، توێژینەوەی كەمی ئەندام و جێگرەوەی دەرونی، كەسێتی دەمارگیری (١٩١٧)، كێشەی هۆمۆسێكشوەڵ، تێگەیشتن لە سروشتی مرۆڤ (١٩٢٨)، زانستی ژیان، پەروەدەكردنی منداڵ (١٩٣٠)، منداڵی بەكێشە (١٩٣٠)،چۆن دەبێت لەژیان



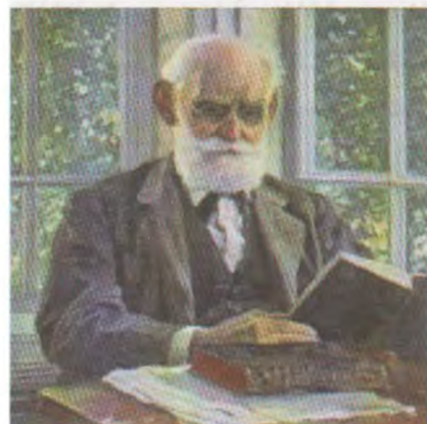
بگەیت (١٩٣١).

لەو باوەڕەدا بوو ریزبەندی لەدایکبونی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر کەسێتی تاك، بەوجۆرەی منداڵی گەورە زیاتر باس لەشانازیەکانی رابردوو دەکات و تێبینی ئەوەی کردووە زیاتر منداڵی یەکەم ئەگەری بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر و تاوانکردنی زیاترە، منداڵی خاوەن ریزبەندی دووەم زیاتر کەسێکی بە تەماحە و دەیەوێت بەسەر براکەیدا زاڵبێت، منداڵی بچوك زیاتر خاوەن نازە و ئەگەری ئاژاوەگێری و نەگونجانی لەگەڵ دەوروبەر زیاترە.

رەخنەکانی ئەدلەر لەپەرتوکی (راڤەی خەون)ی فرۆید وایکرد فرۆید بناسێت و پەیوەندی بەکۆمەڵەی شیکارەدەرونەوە بکات، ئەندامێکی ئاسایی کۆمەڵەکە نەبوو بەڵکو بۆ ساڵانێکی زۆر سەرۆکی کۆمەڵەکە بووە، بەڵام بۆچونەکانی هاوتا نەبوو لەگەڵ فرۆید لەساڵی (١٩١١) وازی لە کۆمەڵەکە هێنا بانگەشەی بۆ رێبازەکەی (دەرونزانی تاك) دەستپێکرد و نۆ ئەندام لە ئەندامانی کۆمەڵەی شیکارەدەرون لەگەڵیدا هاورابوون و وازیان لە کۆمەڵەی شیکارەدەرون هێنا.

○چارلس ئیدوارد سپێرمان: زانای دەرونی بەریتانی(١٨٦٣ – ١٩٤٩) سەرۆکی کۆمەڵەی دەرونناسانی بەریتانیا بوو (١٩٢٣) و سەرنوسەری گۆڤاری (دەرونزانی گشتی) بووە. لەگرنگترین دانراوەکانی (سروشتی زیرەکی (١٩٢٣)، پێوەرەکانی ژیری (١٩٢٥)، تواناکانی مرۆڤ (١٩٥٠). دەرونزانی بەدرێژایی سەدەکان، ژیری گشتی (١٩٠٤).

○گۆلدا ئەلبۆرت: زانای دەرونی ئەمریکی (١٨٩٧ – ١٩٦٧) لەزانکۆی هارڤارد خوێندنی تەواوکردوەو بایەخی بە بواری (کەسێتی) داوە زیاتر لە پەرتوکێکی هەیە لەو بوارەدا، کەسێتی راڤەکردنی دەرونی (١٩٣٩)، شێواز و گەشەی کەسێتی (١٩٦١)، پێوەرە بنەرەتیەکانی دەرونزانی کەسێتی (١٩٥٥).



○رۆبرت مۆریس ئۆجدن: زانای دەرونی ئەمەریکی، کۆمەڵێکی زۆر توێژینەوە و بابەتی نوسراوی هەیە بەهەردوو زمانی ئینگلیزی و ئەڵمانی لەبارەی یادگە، فێربوون، سایکۆلۆژیای بیستن، وێنەو بینین، خەیاڵ، دەنگ، هەست، ژیری، چالاکی هۆشمەندی، پەروەردە.

لەگرنگترین کتێبەکانی دەروازەیەك بۆ نەخۆشی دەرونی (١٩١٤)، بیستن (١٩٢٤)، دەرونزانی و پەروەردە (١٩٢٦).

○ئیڤان باڤلۆڤ: زانای روسی بواری فیزیا (١٨٤٩ – ١٩٣٦)، بایەخی بە بواری فیزیای هەرسکردن دەدا کەبەهۆیەوە خەڵاتی نۆبلی وەرگرت لەساڵی (١٩٠٤)، کاتێك توێژینەوە بەناوبەنگەکەی ئەنجامدا بەوەی زەنگێکی لێدەدا و پاش کەمێك خواردنی دەدا بە سەگەکە دواتر تەنها زەنگی لێدەدا بەبێ بوونی خواردن بەڵام تێبینی کرد سەگەکە لیکی دێتە خوارەوە بەبێ ئەوەی خواردنیش هەبێت، واتە وەك فێربونێك بۆ ئەوەی چاوەروانی خواردن دەکات، بەهۆی ئەمەوە گرنگترین تیۆری زانستی دانا لەبواری رەفتاریدا و لەزانستی ئەمڕۆدا زۆرجار چارەسەری نەخۆشی دەرونی و ڕاستکردنەوەی رەفتاری تاك پشت بەم تیۆرە دەبەستێت. گرنگترین کتێبی (کاری رژێنەکانی هەرسکردن (١٩٠٢)، بیست ساڵ لەتوێژنەوەی رەفتاری ئاژەڵان (١٩٣٣)، هەروەها کۆمەڵێکی زۆر توێژینەوەی زانستی بڵاوکردۆتەوە لە ساڵانی نێوان (١٩٠٠ – ١٩٣٠).

○ئەلفرێد بینێ: زانای دەروونناسی فەرەنسی (١٨٥٧ – ١٩١١) یەکەم پێوەری زانستی بۆ پێوانی ئاستی ژیری دانا، بایەخی بە زانستی خەواندنی موگناتیسی و گۆرانکاریە نەخۆشیەکانی کەسێتی دەدا، لە ژیانیدا (٣٣) بابەتی نوسیوە بەتەنها و (٢١) بابەتیش بەهاوبەشی لەگەڵ کەسانی تردا.

○ئیدوارد سۆراندایك: زانای دەرونی ئەمەریکی (١٨٧٤ – ١٩٤٩) بایەخی بەبواری توێژینەوە دەدا لەسەر ئاژەڵان لەگرنگترین تیۆریەکانی فێربوون بەهەوڵدان و هەڵەکردن، کۆمەڵە کتێبێکی بەناوبانگی هەیە لەبواری دەرونیدا گرنگترینیان، دەرونزانی فێرکاری (١٩١٣)، ژیری ئاژەڵان (١٩١١)، دەرونزانی خوێندن (١٩١٤)، پێوەری ژیری (١٩٢٦)، سروشتی مرۆڤایەتی و سستمی کۆمەڵایەتی (١٩٤٠).

○جۆرج دیما: یەکێکە لەو زانایانەی بایەخی تەواوی بە بواری (هەڵچوون و نەخۆشیە دەرونیەکان لەکاتی جەنگدا) داوە لەگرنگترین نوسراوەکانی هەڵچونەکان (١٨٩٥)، دڵتەنگی و شادی (١٩٠٠)، تیۆری هەڵچونەکان و خەندە و دەربرینی هەڵچونەکان (١٩٠٦)، لەکاتی جەنگدا بەهۆی زۆری ژمارەی نەخۆش و بایەخدانی بەنەخۆش لەوکاتەدا کتێبی (نەخۆشیە دەرونی و هۆشمەندیەکان لای ئەڵمان و نەمساویەکان ١٩١٨) نوسی و پاشان کتێبی (جیهانی رۆحەکان و خواوەند لە رۆشنایی زانستی نەخۆشیە دەرونیەکان)ەوە نوسی.

○**جان مارتن چاكۆ:** بەباوكی دەرونزانی پزیشكی دادەنرێت لەفەرەنسا، یەكێك بووە لە پزیشكەكانی نەخۆشخانەی (سالبتریار)ی بەناوبانگ، خەریكی خەواندنی موگناتیسی بووە سەرجەم كارەكانی لەدووتوێی نۆ بەرگدا كۆكراونەتەوە.

○**ماكس فرتایمەر:** زانای دەرونی ئەڵمانی (١٨٨٠ – ١٩٤٣) دامەزرێنەری قوتابخانەی جستالتە لەبواری دەرونزانیدا، گرنگترین بڵاوكراوەكانی (توێژینەوە لە تیۆری جستالت ١٩٢١) باس لە گرنگترین بنەما گشتیەكانی تیۆریەكەی دەكات.

○**ریمۆند كاتیل:** زانای دەرونی ئەمەریكی لەگرنگترین بڵاوكراوەكانی، دەرونزانی گشتی (١٩٤١)، وەسف و پێوەری كەسێتی (١٩٤٦)، شیكردنەوەی زانستی بۆ كەسێتی (١٩٥٢)، هەروەها پێوەری گەشە و ژیری منداڵی دانا.

○**كۆرت كۆفكا:** دەرونزانی ئەڵمانی (١٨٨٦– ١٩٤١) هەڵگری بروانامەی دكتۆرایە لەزانكۆی برلین، بەیەكێك لەپێشەنگەكانی قوتابخانەی جستالت دادەنرێت، گەلێك بڵاوكراوەی هەیە لەو بارەیەوە گرنگترینیان: بنەماكانی دەرونزانی جستالت (١٩٣٠)، بنەماكانی گەشەكردنی دەرون، دەرككردن دەروازەیەك بۆ قوتابخانەی جستالت (١٩٢٢).

○**كارن هۆرنی:** زانای دەرونی ئەمەریكی (١٨٨٥ – ١٩٥٢)، راگری پەیمانگای ئەمەریكی بووە بۆ شیكارەدەرون (١٩٤١ – ١٩٥٢) باوەری بە رێبازی فرۆیدە نوێكان هەبووە، لەگرنگترین بڵاوكراوەكانی: شێوازی نوێی شیكارەدەرون (١٩٣٩)، شیكارەدەرونی خودی (١٩٤٢)، كێشمەكێشە ناوخۆییەكان (١٩٤٥)، دەمارگیری و گەشەكردنی مرۆڤ (١٩٥٠).

○**كارل گوستاف یونگ:** زانای دەرونی سویسری بەیەكێك لەسێیایەی بواری شیكارەدەرون دادەنرێت (فرۆید، ئەدلەر، یونگ)، گرنگترین بابەتەكانی لەبارەی توشبون بەهستریایە. لە بڵاوكراوەكانی: ناوەرۆكی زوهان (١٩٠٨)، بنەمای لیبیدۆ و مەبەست لێی، ساكۆلۆژیای نەست (١٩١٧)، دەرونزانی شیكاری و پاڵنەر (١٩٢٦)، لەچالاكی دەرونی و بابەتی تر (١٩٢٨). تیۆری شیكارەدەرون (١٩١٣)، مرۆڤی سەردەم و گەران بەدوای روحدا (١٩٢٢)، دەرونزانی و ئایین (١٩٣٨)، منداڵی بەهرەدار (١٩٤٣)، ویژدان لە تێروانینی دەرونیەوە (١٩٥٨)، لەبەر ئەوەی یونگ كەسێكی مەسیحی باوەرداربوو و لە بنەماڵەیەكی ئاینی بوو نەیدەتوانی لەگەڵ تیۆریەكانی فرۆیدا یەكبگرێتەوە بۆیە هەر زوو لەیەكتر جیابونەوە و تیۆری تایبەتی بەخۆی دانا كەلەهەندێك خاڵدا هاورابوو

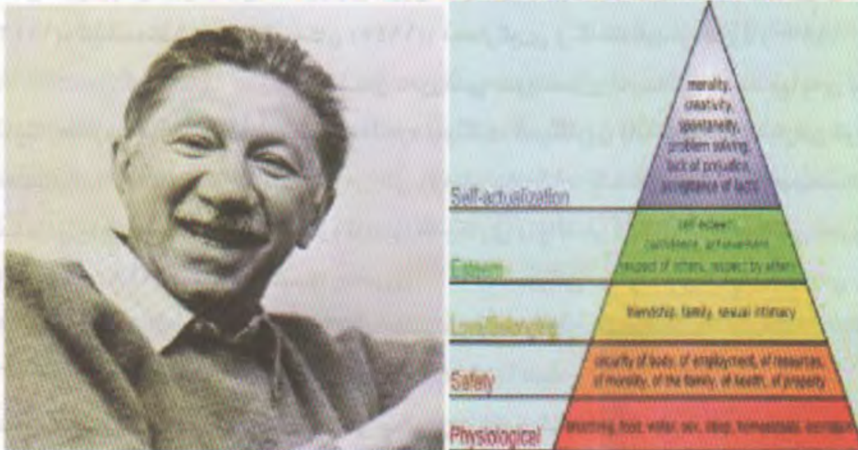


لەگەڵ فرۆید و لەهەندێکی تر زۆر جودا بەتایبەتی لەبابەتی ڕەفتاری تاکدا.

تیۆریەکەی یونگ ڕەتکردنەوەی تەواوی تیۆریەکانی فرۆید نیە بەڵام دەستکاری کراوە و برێك تازەگەری تێدایە بۆنمونە لای فرۆید ڕەفتاری تاك بەهۆی نەستەوە دیاری دەکرێت کەتایبەتە بە مێژووی تاك لای یونگ هەمان ڕاستی هەیە بەلام مێژوو دوو بەشە مێژوی تاك و مێژوی کۆمەڵ. کەواتە هەموو تاکێك دوو رابردوی هەیە، رابردوی کەسەکە نەستی تایبەت یان کەسی دروست دەکات وە رابردووی کۆمەڵ یان رابردووی مرۆڤایەتی کە نەستی کۆمەڵی دروست دەکات.بۆیە سیماکانی ڕەفتاری تاك لای یونگ تەنها وابەستە نیە بەرابردووی تاکەوە بەڵکو بەتاك و کۆمەڵگە و مرۆڤایەتیەوە.

لێرەوە جیاوازی دەردەکەوێت و یونگ ووتە بەناوبانگەکەی دەڵێت (مرۆڤ وەك چۆن هۆکارەکان دەیجوڵێنێت بەهەمان شێوە ئامانجەکانیش دەیجوڵێنێت) چونکە فرۆید ڕەفتارەکانی تاك وابەستە دەکات بەرابردووە و بە ڕەمەکەکانی مرۆڤ بەڵام یونگ دەروانێتە رابردوو و ئاینده و باس لەوە دەکات مرۆڤ لەپێناو کامڵبوندا هەوڵدەدات.

○ **ابراهام ماسلۆ:** (١٩٠٨- ١٩٧٠) دامەزرێنەری دەرونزانی مرۆڤایەتی، بنەمای تیۆریەکەی ماسلۆ لەسەرپلەبەندی پێویستیەکانی مرۆڤ دامەزراوە و بەیەکێك لەهەرە تیۆریە گرنگەکانی دەرونزانی دادەنرێت کەدەتوانرێت بەهۆیەوە گەلێك ڕەفتار و هەڵوێستی تاك شیبکرێتەوە. کورتەی پلەبەندی پێویستەکانی مرۆڤی بەم جۆرە ریزبەند کراوە: وێنەی قوچەکی ماسلۆ بۆ پلەبەندی پێویستیەکانی مرۆڤ و وێنەی خودی ئەبراهام ماسلۆ)



١- پێویستیە فسیۆلۆژیەکان: وەکو برسێتی، تینوێتی، سێکسی، خۆپاراستن لەئازار.

٢- پێویستی سەلامەتی: بریتیە لەهەندێك پێویستی بۆمانەوەی حاڵەتی ئێستای تاك، وەك بوونی سستەم و پارێزگاری، و جێگیری مادی و مەعنەوی، بەدووربوون بە ئاژاوە و تەماوی لەژیاندا.

٣- پێویستی خۆشەویستی و لایەنگریبوون: بریتیە لەپێویستی تاك بۆ خۆشەویستی کەسێك یان خێزان یان ئەندامبوون لەگروپێك یان چالاکیەك (کۆمەڵایەتی، ژینگەیی، رامیاری، وەرزشی.... هتد).

ئەمەش دەبێت بەدوو ئاستەوە:

○ئاستی پێویستی بۆ خۆشەویستی یان ئاستی نزم: کەتاك دەگەڕێت بەشوێن خۆشەویستدا بۆپرکردنەوەی ئەو بۆشاییەی هەستی پێدەکات لەبواری سێکس و ئاسایش و ئارامی.

○ئاستی بوونی خۆشەویستی یان ئاستی بەرز: کەتاك کەسێکی خۆش دەوێت لەبەر بوونی خۆشەویستی نەك بۆ بەکارهێنانی بۆ پلەبەندیەکانی یەك و دوو. (دەشێت هەندێك کات خۆشەویستیەکە تێکەڵەیەك بێت لەهەردوکیان)

٤- پێویستی رێزلێنان: بەبۆچونی ماسلۆ ئەم پێویستیە دوو لایەنی هەیە:

لایەنی یەکەم: بریتیە لە رێزگرتنی خود یان هەستکردن لەناخدا بە نرخی خۆت.

لایەنی دووەم: پێویستی بەوەی رێز و پێزانینی کەسانی تر بەدەست بێنیت.(لەرێی ناوبانگی چاك و سەرکەوتن لەبوری کۆمەڵایەتی و پیشەیی، رێزلێنانی کەسانی تر لەسەرکەوتنەکانی) بەتێپەربونی کات لایەنی یەکەم گرنگتر دەبێت لەلایەنی دووەم. تاك هێندەی بەلایەوە گرنگە ناخی خۆی رازی بکات هێندە گوێی لێنیە چواردەور سوپاس و پیاهەڵدانی بۆ بکەن.

٥- پێویستی باڵا، پێویستی بەدیهێنانی خود: بریتیە لەکۆمەڵە پێویستیەك تاك ناگاتە ئەو ئاستە هەتا پێویستیە سەرەتاییەکانی فەراهەم نەکات، گرنگترینیان گەڕان بەدوای راستیەکان، بەدیهێنانی یاسا و رێکخستن، پەیوەستبوون بە دادگەری، گەڕان بەدوای جوانی، لای ماسلۆ ئەم پێویستیانە لەناخی تاکدا هەیە بەڵام هەتا پێویستیە سەرەتاییەکان بەدەست نەیەت تاك ناتوانێت بەپێی پێویست بایەخ بەم لایەنە بدات و چێژی لێببینێت.

پێویستی زانین و جوانی کەدوو پێویستی گرنگن لەژیانا هەرچەندە ماسلۆ باس لەگرنگی ئەم دوو پێویستیە دەکات بەڵام لە پلەبەندیەکەیدا شوێنی بۆ دانەناوە:

پێویستی جوانی: بریتیە لەبەرگەنەگرتنی پەشێوی و ئاژاوە و ناشرینی و ئارەزوکردنی یاسا و گونجاندن و تەواوکردنی کار بەشێوەی دروست.

پێویستی زانین: بریتیە لە پێویستی دۆزینەوە و زانین و تێگەیشتن، تا دەگاتە ئاستێك تاك بایەخدانی بەپێویستیە فسیۆلۆژیەکان بیردەکات و هەوڵی زانین و تێگەیشتن بەبوون دەدات.

بێگومان باسکردن و ناوهێنانی سەرجەم ئەو زاناو پزیشك و بلیمەتانەی لەبواری دەرونی و دەرون دروستیدا جیٚ پەنجەیان دیارە کارێکی ئاسان نیە و لەکتێبخانە جیهانیەکان کتێبی چەندبەرگ هەیە کەبەکورتی باس لەو زانایانە دەکات. هەریەکەیان بۆ کاتوساتی خۆی رۆڵی گەورەو گرنگی هەبووە ئەم خەرمانە زانستیەی ئەمرۆ بەبیٚ ئەرك و ماندوو بوون و گیان بەخشینی سەدەها زانا و پزیشك و خەمخۆری ئەم بوارە نەبوایە نەدەگەشتە ئەو ئاستەی یەکێك لەپێوەرەکانی پێشکەوتنی میللەتان بریتی بێت لەوەی تا چ ئاستێك خزمەتگوزاری تەندروستی خزمەتگوزاری دەرونی هەیە.

مێژووی هەندێک داهێنان و پرۆسەی پزیشکی لەبواری دەروونیدا:

ز	ساڵ	ناوی زانا	داهێنان
١	١٩٣٤	ساکل	چارەسەرکردن بە بورانەوە لەرێگەی ئینسۆلینەوە
٢	١٩٣٦	مۆنیز	نەشتەرگەری بەشی پێشەوەی مێشك
٣	١٩٣٦	میدۆنا	چارەسەرکردن بە فێلێهێنان لە رێگەی میترازۆلی
٤	١٩٣٨	سێرلیتی و بینی	چارەسەرکردن بە تەزووی کارەبا
٥	١٩٤١	براندلی	چارەسەرکردنی فرەجولەیی منداڵ بە ئەمفیتامین
٦	١٩٤٩	کاد	دەرمانی لیسیۆم
٧	١٩٥٢	دیلەی و دینکەر	دەرمانی کلۆرپرۆمازین
٨	١٩٥٤	ستێرنباخ	دەرمانی بینزۆدایەزیپین
٩	١٩٥٧	کران و کلینی	دەرمانی ئیپرۆنایەزاید
١٠	١٩٥٧	کوهن	دەرمانی ئیمیپرامین
١١	١٩٦٦	لامبێرت و هاورێکانی	دەرمانی ڤالپرۆید بۆ چارەسەری دوو جەمسەری
١٢	١٩٦٧	فێرناندز و لوپێز- ئیبۆر	دەرمانی کلۆمیپرامین بۆ چارەسەری وەسواسی
١٣	١٩٧١	تاکیزاکی و هانەوکا	دەرمانی کاربامازپین بۆ چارەسەری پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری
١٤	١٩٨٨	کانی و هاورێکانی	دەرمانی کلۆزاپین بۆ چارەسەری سکیزۆفرینیای بەرەنگاریکار
١٤	١٩٩٩	کالابرێس و هاورێکانی	دەرمانی لامۆتریجین بۆ چارەسەری پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری
١٥	٢٠٠١	شیلتۆن و هاورێکانی	دەرمانی دژەسایکۆزی شاز بۆ چارەسەری خەمۆکی.
١٦	٢٠٠٥	کالابرێس و هاورێکانی	دەرمانی کیۆتایەپین بۆ چارەسەری پەشێوی دوو جەمسەری – خەمۆکی.

مێژووی تەندروستی دەروونی (هەرێمی کوردستان)
History of Mental Health (Kurdistan Region)

کوردستان وەك هەرێمێك لەباکوری عێراق کەچەند شارێك لەخۆدەگرێت و ژمارەی دانیشتوانی برێك لە پێنج ملیۆن زیاترە، خزمەتگوزاری دەرونی لەم ناوچەیەدا بۆ ئایندەیەکی زۆر کۆن ناگەڕێتەوە و لە کۆتایی حەفتاکانی سەدەی رابردوو لەشاری سلێمانی لەلایەن د. نەجات محمد یوسف و لەسەرەتای هەشتاکانەوە لەهەولێر لەلایەن پرۆفیسۆر د.نزار محمد محمد ئەمین و د.عدنان عبدالوهاب خزمەتگوزاری دەرونی لەسێ ئاستدا پێشکەش دەکرا (نەخۆشی بەشی دەرونی واتە ئەو نەخۆشانەی پێویستی بە خەواندن لەنەخۆشخانە هەبوو، نەخۆشی دەرەکی لە راوێژکاری دەرونی، نەخۆشی دەرەکی لە کلینیکەکان)، ئەم خزمەتگوزاریانە بەم شێوەیە بەردەوام بوو بەزیادبونی چەند پزیشکێکی تر وەك د.جمال عمر تۆفیق و د. وهیبە کە هەردووکیان لەشاری سلێمانی بوون، دواتر رۆڵی گەورە و ئاشکرای د.جمال عمر دەردەکەوێت و شوێن پەنجەی لە نۆژەنکردنەوەی بەشی دەرونی لە سلێمانی و کردنەوەی نەخۆشخانەی دەرونی سۆز لە تاسلوجە و هاوکاری بەردەوامی بۆ خوێندکارانی بۆردی دەرونی بەهۆی ئەو پێگە ئیداری و پەیوەندیە پتەوەی لەگەڵ پزیشکانی بەشەکانی تری عێراقدا هەیبوە، هەروەها لەدوای ساڵی (٢٠٠٣) و روخانی رژێمی فەرمانرەوایی لەعێراقدا دەرگای خوێندنی باڵا بەرووی پزیشکە کوردەکاندا کرایەوە و لەماوەیەکی کەمدا زیاتر لە (٢٥) پزیشك توانیان بروانامەی دکتۆرا بەدەست بێنن لەبواری تەندروستی دەرونی و هەریەکەیان بەپێی توانای خۆی لەرێی نوسین و ڕاگەیاندن و خزمەتی نەخۆشەوە جێ دەستی خۆی نەخشاندوە.

رۆڵی گرنگ و بەچاوی هەردوو پزیشکی دەرونی (پرۆفیسۆر د. نزار محمد ئەمین و ی. پ. د.سیروان کامل عەلی) لەکردنەوەی خوێندنی باڵای کوردستانی (بۆردی تەندروستی دەرونی) کاریگەری گەورەی هەبوو لە پێگەیاندنی هەندێك پزیشکی پسپۆری دەرونی. پێشتریش لەرێی سەرپەرشتیکردنیان بۆ سەنتەری بۆردی عێراقی لە سلێمانی و هەولێر توانیان کۆمەڵە پزیشکێکی دەرونی پێبگەیەنن. هەروەها نابێت رۆڵی خزمەتگوزاریانەی پسپۆری بواری نەخۆشیە دەرونیەکان (د. عدنان عبدالوهاب شاکر) لەبیربکەین کە ماوەی زیاتر (٤٠) ساڵە خزمەتی ئەم بوارە دەکات.



بەهۆی خراپی باری ئاسایشی عێراق ژمارەیەك پزیشكی پسپۆری دەرونی لەشارەكانی ناوەراستی عێراقەوە بەرەو كورستان هاتن رۆڵی گرنگیان هەبوو لە خزمەتگوزاری دەرونی و بواری خوێندنی باڵا.

هەوڵەكانی هەندێك پزیشكی عێراقی كەلەدەرەوەی وولات بوون سەردانی ناوبەناویان بۆ عێراق و كردنەوەی گەلێك خولی راهێنان بۆ پزیشكەكەكان و نوسینەوەی هەندێك مانوەڵ و رێبەر بۆ چارەسەركردنی نەخۆشی دەرونی بەهاوكاری رێكخراوی هارتلاند ئەلایەنس خزمەتگوزاری دەرونی و ئاستی زانستی چەند هەنگاوێك بردە پێشەوە.

لە سەرەتای نەوەدەكانی سەدەی رابردوو لەرێی رێكخراوێكی ناحكومی سویدی (دایەكۆنیا) لەرێی خولی بەردەوامەوە هەوڵی دروستكردنی كارمەندی تایبەتمەندی بواری دەروندروستی منداڵیدا.

جۆری نەخۆشخانە دەرونیەکان:

•بەشی دەرونی کە سەر بەنەخۆشخانە گشتیەکانە: لەسلێمانی نزیکەی (٣٦) قەرەوێلەی هەیە بۆ گەوران و (٣) قەرەوێلە بۆ منداڵان و (٤) قەرەوێلە بۆ چارەسەرکردنی ئالودەبوانی مادەی هۆشبەر، بەشی تایبەت بە چارەسەرکردن بەتەزووی کارەبا. لەهەولێر بەشی دەرونی نزیکەی (٢٠) قەرەوێلەی تێدایە.

•نەخۆشخانەی دەرونی سۆز کە تایبەتە بەنەخۆشی دەرونی درێژخایەن نزیکەی (٧٠) قەرەوێلەی هەیە و تایبەت بەرەگەزی مێینە.

•نەخۆشخانەی شەهید سەلاحی مهندس کە تایبەتە بەنەخۆشی دەرونی درێژخایەن نزیکەی (٤٠) قەرەوێلەی هەیە، تایبەتە بە رەگەزی نێرینە. (لەلایەن بنەماڵەی شەهید سەلاحی مهندیسەوە بنیاد نراوە).

•نەخۆشخانەی دەرونی لەناو نەخۆشخانەی رزگاری لە هەولێر کەتایبەتە بە نەخۆشی درێژخایەن و نزیکەی (٤٠) قەرەوێلەی هەیە و تایبەتە بەرەگەزی نێرینە.

بەشێوەیەکی گشتی ژمارەی پزیشکانی دەرونی لەشاری هەولێر زیاترە لەشاری سلێمانی بەڵام ژمارەی نەخۆشخانەو قەرەوێلە لەشاری سلێمانی زیاترە وەك لەهەولێر.

ژمارە پزیشکانی نەخۆشیە دەرونیەکان بەجۆرێك لەم دە ساڵەی دواییدا زۆربووە پێویستی بەوەکرد کە کۆمەڵەی تایبەت بەخۆیان هەبێت بەناوی (کۆمەڵەی پزیشکانی دەرونی کوردستان).

لەسەرەتای ساڵی (٢٠٠٠)دا تەنها یەك چارەسازی دەرونی (سەلاح حسن) هەبووە لەسەرانسەری کوردستان بەڵام لەمرۆدا (٢٠١٨) زیاتر لە (٢٠) چارەسازی دەرونی وتوێژەری کۆمەڵایەتی و توێژەری دەرونی لە نەخۆشخانە دەرونیەکان خزمەتگوازری پێشکەش بە نەخۆشەکان دەکەن. زیاتر لە (١٠) کەسیان هەڵگری بروانامەی ماستەرن لە کلینیکەل سایکۆلۆژی کە زانکۆی کۆیە رۆڵی بەرچاوی هەبوو لە پێگەیاندنی ژمارەیەك چارەسازی دەرونی بەهۆی بوونی بەشی کلینیکەل سایکۆلۆژی لەزانکۆی کۆیە هەروەها پێدانی پلەی ماستەر لەهەمان بواردا.

سەبارەت بە خزمەتگوزاری دەرونی بۆ منداڵان لەشاری هەولێر لەرێی رێکخراوی مناڵپارێزی سویدی و رێکخراوی سویدی بۆ ئازادکردنی تاك بەهاوکاری کۆمەڵە پزیشکێکی پسپۆر لەبوارە جیاجیاکان و پرۆفیسۆر د. نزار محمد توانرا سەنتەری هیلینا بۆ منداڵانی خاوەن پێداویستی تایبەت بکرێتەوە، لەشاری دهۆك بەهاوکاری رێکخراوی



ڕێكخراوەكانی گەشەپێدانی مەدەنیەت ڕۆڵی بەرچاویان هەبووە لەخزمەتگوزاری دەرونی لەسەرو هەموویانەوە ڕێكخراوی هارتلاند ئەلایەنس لەرێی خولی بەردەوام و پێگەیاندنی كارمەندانی تەندروستی كۆمەڵایەتی و بانگهێشتكردنی كۆمەڵە پسپۆرێكی بواری دەرونی و خزمەتگوزاری دەرونی بەردەوام لەرێی بنكە تەندروستیەكانەوە و هەروەها بوونی بنكەی تایبەت بەخۆیان بۆچارەسەری نەخۆشیە دەرونیەكان بەتایبەتی قوربانیانی ئەشكەنجە، پاشان ڕۆڵی ڕێكخراوی ژیان بۆ خزمەتگوزاری دەرونی لەزۆربەی شارەكانی كوردستان و ڕێكخراوی وچان لەچەند ساڵی رابردودا جێی ئاماژە پێدانە. هەندێك ڕێكخراوی تر كەماندوو نەناسانە بەردەوامن لەكاركردن و ڕێكخراوەكانی ژنان بوونە هۆی ئەوەی هۆشیاری تەندروستی دەرونی كۆمەڵە هەنگاوێكی گەورە بچێتە پێشەوە.

بێگومان ڕێكخراو و لایەن و كەسانی تریش هەبوون ڕۆڵیان هەبووە لەپێشخستنی بواری تەندروستی دەرونی بەڵام دەشێت لەم پەرتوكە و لەم بەشەدا لەوە زیاتر بوارنەبێت بۆ ناوهێنانیان، بەدڵنیاییەوە ناونەهێنانیان هیچ لە ماندوبون و خزمەت و پێگەی ئەو كەس و لایەنانە كەمناكاتەوە.

ئەمانەی نوسران رووی گەشی مێژووی تەندروستی دەرونیە بەڵام كۆمەڵگەی خۆمان هاوشێوەی سەرجەم كۆمەڵگە دواكەوتوەكانی ناوچەكە و جیهان هێشتا كەسانێكی زۆر باوەریان بەچارەسەری نەخۆشی دەرونی هەیە لەرێی جادووكردن و فێڵبازی و دەركردنی روحە شەرەنگێزەكان و خاوەن ئەم بۆچوونە ناڕاستانە هەوڵدەدەن پاڵپشتی ئاینی بۆ بۆچونەكانیان بدۆزنەوە و نەشارەزایی و لاوازی ئاستی ڕۆشنبیری تاكەكان گەورەترین پاڵپشت و هاندەرە بۆكاری ئەم كەسانە و هەندێك ڕاگەیاندن و ڕاگەیاندكاری بێ پەیام و بێ بەرنامە بانگەشە بۆ ئەم كەسانە دەكەن بەبێ ئەوەی باس لەمەترسی و گومرایی كاری ئەم كەسانە بكەن، شێواز و بنەمای كاری ئەم كەسانە لەبەشی ڕاستكردنەوەی بۆچونە هەڵەكان (بەشی یەكەم) باسكراوە.

کۆئەندامی دەمار
دەماغ و پۆلێنکردنی بەشەکانی
ئەرکی بەشە جیاوازەکانی دەماغ
کاسە دەمارییەکان
کۆئەندامی بەسۆز و بێ سۆز
گوازەرەوە دەمارییەکان
شلەی مێشك و درکە پەتك.
هەستەکان (بینین، بیستن، تامکردن، بۆنکردن، ئازار)
ئەو پشکنینانەی بۆ کۆئەندامی دەمار دەکرێن



بەشی سێیەم
توێکاری و فسۆلۆژی کۆئەندامی دەمار

فسیۆلۆژی كۆئەندامی دەمار

Anatomy and physiology of nervous system

بەشێوەیەكی گشتی كاتیك باس لەكۆئەندامی دەمار دەكەین مەبەستمان مێشك و دركە پەتك و چێوە دەمارەكانە، كەتایبەتمەندی خۆی هەیە لەتوێكاری و كۆمەڵە ئەركێكی گرنگ ئەنجام دەدات كەبەبێ ئەو كۆئەندامە بەردەوامی لەژیان كارێكی مەحاڵە.

كۆئەندامی دەمار لەدوو بەش پێكدێت:

١- ناوەندە كۆئەندامی دەمار: central nervous system

I - دەماغ

- مێشك brain
- مێشكۆكە cerebellum
- قەدی مێشك Brain stem

قەدی مێشك لەسێ بەش پێكدێت:

- لاكێشەمۆخ Medulla oblongata
- پردە دەماغ Pons
- ناوەندە دەماغ Midbrain
- نێوانە دەماغ Midencephalon

لەدوو بەش پێكدێت:

- سەلەمەس (لانكە – بێشكە) thalamus
- هایپۆسەلەمەس (ژێر لانكە) Hypothalamus

II - دركە پەتك Spinal Cord

٢- چێوە كۆئەندامی دەمار: Peripheral nervous system

- جەستە دەمارییەكان somatic nerve

لەدوو بەشپێكدێت:

- كاسە دەمارییەكان Cranial nerves
- دركە دەمارییەكان Spinal nerves

- **لەخۆوە كۆئەندامی دەمار:** autonomic nervous system

لەدوو بەش پێكدێت

- بەسۆز sympathetic
- بێ سۆز parasympathetic

دەماغ چۆن زانیاری وەردەگرێت؟

ڕەنگە ئەمە پرسیاری ڕۆژانەی زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ بێت ئەم هەموو زانیاریانەی ڕۆژانە لەڕێگەی هەستەکانەوە وەریان دەگرین چی لێدێت؟ چۆن مێشکی ئێمە مامەڵە لەگەڵ ئەم زانیاریانە دەکات، بەشێوەیەکی بەردەوام لەکاتی بەئاگاییدا هەستی بینین و بیستن و تـامکردن و بەرکـەوتن و بـۆنکردن لەکارکردنـدان و هەنـدێك لـەم زانیاریانـە بۆدەیـەها سـاڵ لەیادگـەی ئێمـەدا دەمێنێتـەوە و هەنـدێکیان بیرمـان ناکەوێتـەوە بـەڵام کاریگـەری ڕەفتـاری بەسەرمانەوە بەجێدێڵێت.

دەماغ بەشەش قۆناغ دەماغ زانیاری وەردەگرێت و وەڵامی دەداتەوە:

١- وەرگرتنـی زانیـاری: لەڕێگـەی هەسـتەکانەوە (بیـنین، بیـستن، بەرکـەوتن، بـۆنکردن، تامکردن) تاك زانیاریەکان وەردەگرێت.

٢- شیکردنەوەی زانیاریەکە: ئەو زانیاریانەی وەرمان گرتووە بەپێی جۆری زانیارییەکە شیکردنەوەی بۆ دەکرێت.

٣- کۆدپێـدانی بـۆ ئـەو زانیارییـە: پـاش شـیکردنەوەی زانیارییـەکان کـۆدی تایبـەتیان دەدرێتێ و لەدەماغ دا هەڵدەگیرێت (سەیڤدەکرێت).

٤- نـاردنی زانیـاری وەڵامدانـەوە: پاشـان ئـەو زانیاریانـەی وەرگـیراوە بـەپێی پێویـست وەڵامدانەوەی بۆ دەکرێت بەپێ زانیارییەکە دەشێت بۆنێکی خۆش یان ناخۆش، هەواڵێکی خۆشی یان ناخۆشی بێت یا بەرکەوتەیەکی دەرەکی بێت.

٥- کردنـەوەی کـۆد بـۆ فرمـانی پێویـست: پـاش ئـەوەی زانیـاری دەنێردرێتـەوە کـۆدی تایبەت بەو فرمانە دەکرێتەوە و وەڵامە فرمانی پێویست دەدرێت.

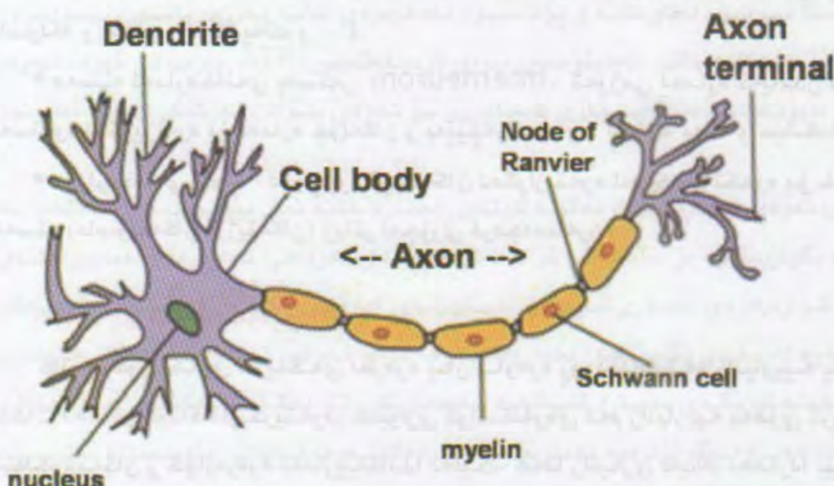
٦- وەڵامدانەوەی ماسولکەیی: بەپێ پێویستی وەڵامەکە ماسولەکان کارەکە جێبەجێ دەکەن.

دەمارە خانە : Nervous cell

دەمـارە خانـە یەکـەی بنچینـەی پێکهـاتن و فرمانـە لەکۆئەنـدامی دەمـاردا، هێنـدە بـچوکە بەووردبینی ئەلکترۆنی نەبێت نابینرێت، بەپێی شوێن و ئەرکی دەمارە خانە قەبارە و شێوەی دەگۆڕێت، دەمارە خانەکان پێکەوە بەستراون لەڕێگەی گەیەنەری دەمارییەوە.

دەمارە خانە بەشێکی گەورەی هەیە پێی دەوترێت لەشی دەمارەخانە کەسایتۆپلازم و مایتۆکۆندریا و دەزگای گۆلجی و رایبۆسۆمەکان و دەنکۆلەی نیسل..... تێدایە. هەر یەکە لەمانە فرمانی تایبەت بەخۆی هەیە.

لەشی دەمارە خانە کۆمەڵێك چوکلەی دەزولەیی لێدەبێتەوە پێی دەڵێن (چوکلەدەزولەییەکان) (Dendrites). هەندێك لەم چوکلانە کورت و پەلدارن و پێیان دەڵێن (لق و پۆپ) و فرمانی سەرەکیان گواستنەوەی زانیارییە لەدەمارە خانەیەکی ترەوە بۆ لەشە خانەکە.



یەکێك لەم چوکلانە لەلەشە خانەوە درێژ دەبێتەوە بەتیرەیەکی نەگۆر کەتەوەرە (Axon) پێکدەهێنێت و بەتەوەرە پلازم ناودەبرێت، درێژدەبێتەوە بۆ ئەندامەکانی هەست و ریشاڵەکانی بۆ ناوماسولکە، بەهەردوو ئاڕاستە زانیاری دەگوازێتەوە، لەئەندامەکانی هەستەوە بۆ دەماغ و لەدەماغیشەوە بۆ ماسولکەکان، گواستنەوەی زانیاری لە لەشەخانەوە بۆ لق و پۆپی خانەیەکی تر، تەوەرە بەچەند بەرگێك داپۆشراوە لەوانە بەرگی مۆخین (مایلین) و بەرگی شوان، کەئەرکی خێراکردنی گواستنەوە راگەیاندنەکانی دەمارە، هەروەها هەنێك شوێنی تەوەرە پەردەی مایلینی نیە و پێی دەوترێت گرێکانی رانڤیر.

پۆلینکردنی دەمارە خانە:

١- بەپێی شێوە و ژمارەی چوکلەکان:

• دەمارەخانەیی فرەچوکلەیی: لەلەشە خانە و ژمارەیەکی زۆر چوکلەپێکدێت لەخانەکانی مێشك و درکە پەتکدا هەیە.

• دەمارە خانەی دوو جەمسەری: لەلەشە خانە و دوو تەوەرە پێکدێت زیاتر لەخانەکانی تۆری چاو و گوێی ناوەند و ڕووپۆشی خانەکانی بۆنکردندا هەیە.

• دەمارە خانەی تاك جەمسەر: تەنها یەك چوکلە لە لەشەخانە جیادەبێتەوە و دەبێتە دوو بەش یەکێکیان وەك تەوەرە کاردەکات و ئەوی تر وەك چوکلە، لەدرکە پەتك و کاسە دەمارییەکاندا هەیە.

۲- بەپێی فرمان:

• هەستەدەمارەخانە هاتوو: گەیاندنەکان لەجەستەوە دەگوێزنەوە بۆ دەماغ (پێست و ماسولکە و هەناو و درکە پەتك و....).

• هەستە دەمارەخانەی بەستەر. (interneuron): تەوژمی دەمارە گەیاندن لەدەمارە هەستەوە دەگوێزنەوە بۆ دەمارە جوڵەکان و بەپێچەوانەشەوە. لەدرکە پەتك و مێشکدا هەیە.

• دەمارەخانەی جوڵە- دەرچوو: فرمانەکان دەگوازیتەوە لەدرکە پەتکەوە بۆ خانەکانی جەستە (ماسولکەکان، رژێنەکان) زیاتر لەجۆری فرەجەمسەرن.

زانیاری چۆن دەگوازرێتەوە بۆ دەماغ ؟

کاتێك گۆڕانکاری لەژینگەی دەرەوە یان ناوەوە ڕوودەدات ئەم زانیارییە پێویست دەکات دەماغی لێئاگاداربکرێتەوە، شێوازی گواستنەوەی ئەم زانیارییە بەهۆی گۆڕانکاری لەئەلکترۆنەکان و گوازەرەوە دەمارییەکاندا دەبێت، هەتا زانیاری لەیەك دەماردا بێت ئەوە لەڕێگەی ئەرکی کارەوە زانیارییەکە دەگوازرێتەوە پاشان کاتێك پێویست بەوە دەکات ئەم زانیارییە بگاتە دەمارێکی تر ئەوە گۆڕانکاری کیمیاوی ڕوودەدات بەدەردانی گوازەرەوەی دەماری.

ئەرکی کار: Action potential

دەمارە خانە لەباری ئاساییدا (حەسانەوە) ڕاگەیاندنی دەماری وەرناگرێت و ناینرێت، لەم بارەدا خەستی پۆتاسیوم لەناوخانەدا زۆرە و خەستی سۆدیۆم لەدەرەوەی خانە کەمە، ئەم هاوسەنگیە لەئەنجامی پاڵنەری سۆدیوم - پۆتاسیۆمەوە پەیدا دەبێت، کەبەگواستنەوەی چالاك ئایۆنەکانی سۆدیۆم بۆ دەرەوەی خانە و ئایۆنەکانی پۆتاسیۆم بۆ ناوەوە دەگوازێتەوە.

بارگە نەگەتیفەکانی پرۆتین لەخانەدا دەمێننەوە چونکە قەبارەیان گەورەیە. ئەم بارە پێی دەوترێت جەمسەرگری Polarization، کاتێك خانەیەك وریا دەکرێتەوە لەڕێگەی

ڕاگەیاندنی دەمارییەوە پەردەی خانە دەكرێتەوە و ئایۆنەكانی سۆدیۆم بۆ ناو خانە ووروژم دەكەن، بەمەش ناوەوەی خانە پۆزەتیف دەبێت لەچاو دەرەوەدا كەنەگەتیفە، بەمەش ئەركی كار پەیدا دەبێت، بەیەك ئاڕاستەی دوور كەوتنەوە لەخانە، دوای ئەمە جوگەكانی سۆدیوم دادەخرێن و جۆگەكانی پۆتاسیۆم دەكرێنەوە بەمەش دەرەوە دەبێتە پۆزەتیف بەم بارە دەوترێت گەڕاندنەوەی جەمسەرگری Repolarization كەئاماژەیە بۆ كۆتایی هاتنی ئەركی كار، بەڵام دەمارە خانە ناتوانێت ئەركی كاری تر جێبەجێبكات پێش گەڕاندنەوەی ئەركی حەسانەوە ئەم ماوەیە پێی دەوترێت ماوەی نەویستن Refractory period

ئێستا سۆدیۆم لەناوخانە و پۆتاسیۆم لەدەرەوەی خانە بەرزە، پاڵنەری سۆدیۆم – پۆتاسیۆم بەبەكارهێنانی (ئەدینۆسین ترای فۆسفەتەیس) ATP یارمەتی گەڕاندنەوەی خەستی ئایۆنەكان دەدات بۆ باری ئاسایی و بۆ ئەوەی بتوانن ئەركێكی دیكە بەئەنجام بگەیەنن.

پاش ئەوەی زانیارییەكان دەگاتە كۆتایی دەمارە خانە ئیتر پێویست بەوە دەكات ئەم زانیارییە بگوازرێتەوە بۆ خانەیەكی تر ئەمەش لەڕێگەی دەردانی گوازەرەوە دەمارییەكانەوە دەبێت. گوازەرەوەی دەماری بریتیین لەپێكهاتەی كیمیاوی كە ڕاگەیاندنە دەمارییەكان دەگوێزنەوە لەڕێگەی (گەیێنكە) دەماریەكانەوە، دوای ئەوەی ئەركی كار دەگاتە كۆتایی دەمارە خانە لەڕێگەی دەمارە قلیشەوە بەدەمارێكی تر دەگات، لەكۆتایی دەمارەكاندا چیكڵدانە هەیە لەگوێزەرەوە دەمارییەكان كۆدەكەنەوە، لەكاتی پێویستدا دەنوسێت بەپەردەی پێش گەیێنكە قلیشەوە ئەو چیكلدانانە دەكرێنەوە و گوێزەرەوە دەمارییەكان دەرژێنە قلیشەكەوە، پاشان دەبەسترێن بەپەردەی دوای گەیێنكە. ئەمەش دەبێتە هۆی كرانەوەی پەردەی خانەكان و چوونە ژوورەوەی سۆدیۆم بۆ ناو خانە.

توێکاری دەماغ و ئەرکەکانی
Brain anatomy and functions

دەماغ دەکەوێتە ناو بۆشایی کاسەی سەرەوە و کێشی لەکەسێکی پێگەشتودا نزیکەی (١٤٠٠ گم) دەبێت لەنزیکەی دە بلیۆن خانەی دەماری (neuron) و ملیۆنەها ریشاڵ (fiber) پێك دێت.

دەماغ بەسێ پەردە داپۆشراوە (پەردەکانی مێشك) و هەمان ئەم پەردانە درێژدەبنەوە بۆ درکە پەتك پێیان دەڵێن (پەردەکانی درکە پەتك)، پەردەکان لەدەرەوە بۆ ناوەوە بریتین لە:

١- پەردەی دەرەوە (دایکە دڵ رەقە) Dura mater

ئەم پەردەیە تارادەیەك پتەو بەهێزە، لەدوو چین پێك دێك چینی دەرەوەیان ئەستورەو بەدیوی ناوەوەی کاسەی سەرەوە نوساوە و ئەوەی ناوەوە برێك تەنکترە و بەمێشکەوە نوساوە و لەنێوانیاندا مولولەی خوێن هەیە.

٢- ناوەندە پەردە (جاڵجالۆکە پەردە) Arachnoid

ئەم پەردەیە دەکەوێتە نێوان هەردوو پەردەی دایکە دڵرەقەو دایکە بەسۆز لەپێکهاتەیەکی ئیسفنجی پێکهاتووە و لەنێوان ناوەندە پەردە و دایکە بەسۆزدا ناوەندێك هەیە کەشلەی مێشك درکەپەتی تێدایە.

٣- پەردەی ناوەوە (دایکە بەسۆز) Piamater

ئەم پەردەیە راستەوخۆ بەمێشکەوە نوساوە و بەرپرسی گەیاندنی خۆراکە بۆ مێشك.

رووپۆشی دەماغ برێکی زۆر بەرزونزمی تیادایە کەبەپێی دەڵێن چرچ و لۆچیەکانی مێشك و لەپۆلێنکردنی بەشەکانی مێشکدا رۆڵی گەورەیان هەیە بەو هۆیەوە مێشك رووپۆشێکی گەورەی هەیە و لەکاسەی سەردا جێی دەبێتەوە.

دەماغ بەشێوەکی گشتی دەکرێت بەچوار بەشەوە:

یەکەم: مێشك. (توێکلی مێشك و کرۆکی مێشك)

دووەم: مێشکۆکە

سێیەم: قەدی دەماغ (Brain stem)

- لاکێشە مۆخ Midulla oblongata
- پردە دەماغ Pons
- ناوەندە دەماغ Midbrain
-

چوارەم: نێوانە دەماغ Midencephalon

- سەلامەس (لانکە – بێشکە مێشك) Thalamas
- هایپۆسەلامەس (ژێر لانکە – ژێر بێشکە) Hypothalamaus

یەکەم: مێشك:

گەورەترین بەشی دەماغەو لەشێوەی دوو نیوە گۆدایە و لەدوو بەشی سەرەکی پێك دێت

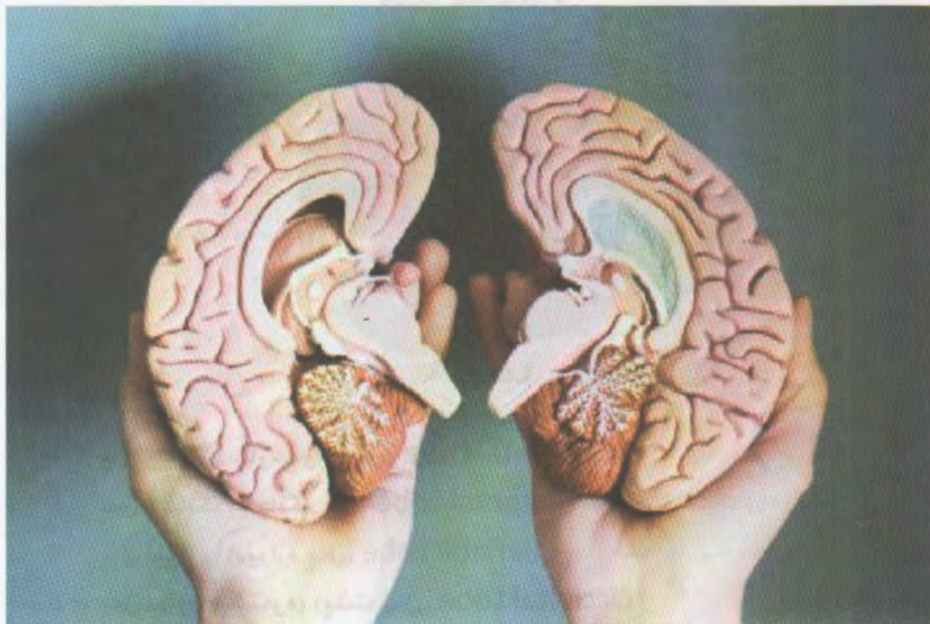
١- توێکلی مێشك.

٢- کرۆکی مێشك.

رووی دەرەوەی مێشك ڕەنگی بۆرە بەهۆی بوونی خانەکانی دەمار و ڕەنگی بەشی ناوەوەی سپیە بەهۆی بونی بەستەرە خانەکانەوە.

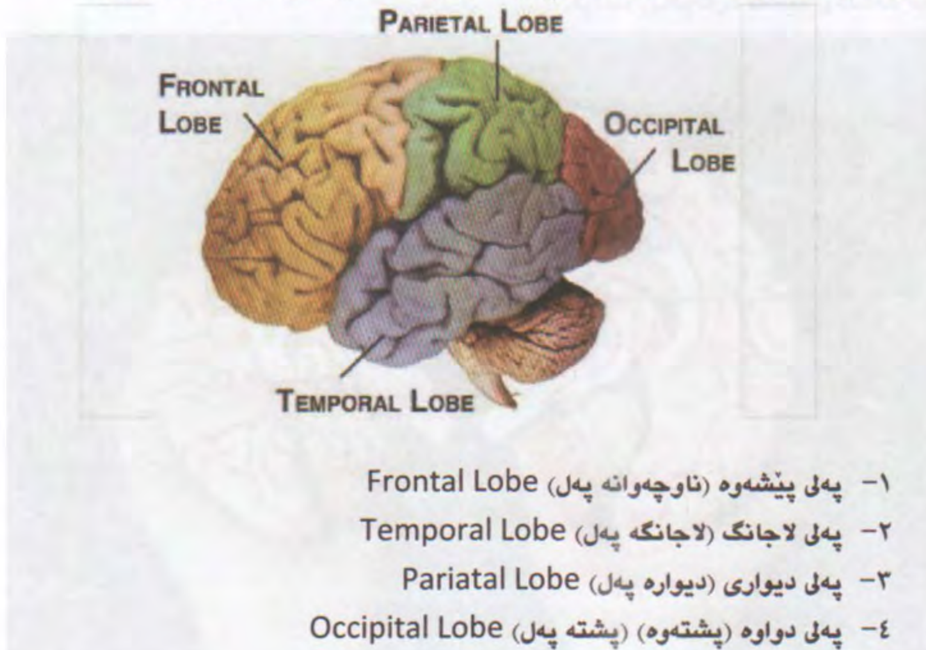
توێکلی مێشك بەمەڵبەندی هەستەکانی (بیستن و بینین و بۆنکردن و ئاخاوتن) دادەنرێت و هەروەها ناوەندی هەندێك لەچالاکیەکانی ترە وەك بیرکردنەوە و هەڵچوونە دەرونیەکان.

مێشك لەدوو نیوە گۆ پێکدێت لای ڕاست کەکۆنترۆڵی کار و فرمانەکانی لای چەپی جەستە دەکات و لای چەپی مێشك کەکۆنترۆڵی کاروفرمانەکانی لای ڕاست دەکات، ئەمەش پێی دەوترێت ئەرکی دژەلا (contralateral).



ز	لای چەپ	لای ڕاست
١	کۆنترۆڵکردنی لای ڕاست	کۆنترۆڵکردنی لای چەپ
٢	ژیری ژمارەیی	شێوازی سێ ڕاستە (3D)
٣	بیرکاری و بابەتی زانستی	وێنە و مۆسیقا
٤	ئاخاوتنی نوسین و دواندن.	داهێنان
٥	شیکردنەوەی ووشە و ماناکان	خەیاڵکردن
٦	واقعیبوون	عاتیفە
٧	هەڵسەنگاندن	ناسینەوەی ڕوخسار
٨	بابەتی بوون، بێلایەنی بوون.	لێکدانەوەی کەسی (لایەنگریبوون)
٩	گونجاندن و ڕیزبەندی و زنجیرەیی.	کۆکردنەوە و یەکخستن و فێربوونی چالاکی دەستی
١٠	ژیربێژی	پێشبینی کردن (هەستی نائاسایی)
١١	یادگەی ووشەی گۆرانی	یادگەی ئاوازی گۆرانی
١٢	بیرکردنەوە لەرابردوو و ئاینده	بیرکردنەوە لەئێستا

مێشكی مرۆڤ دەكرێت بەچوار پەلی سەرەكیەوە كەهەریەكەیان ئەرك و فرمانی تایبەتی خۆی هەیە گرفت یان ناتەواوی لەهەر پەلێكدا ڕوودات كاریگەری لەسەر تاك دەبێت.



١- پەلی پێشەوە (ناوچەوانە پەل) Frontal Lobe
٢- پەلی لاجانگ (لاجانگە پەل) Temporal Lobe
٣- پەلی دیواری (دیوارە پەل) Pariatal Lobe
٤- پەلی دواوە (پشتەوە) (پشتە پەل) Occipital Lobe

١- ئەركەكانی پەلی پێشەوە (ناوچەوانە پەل):

- تەركیزكردن
- هەڵسەنگاندن
- پلاندانان
- چارەسەركردنی كێشە
- كۆنترۆڵكردنی حەزەكان و ڕەفتار
- كۆنترۆڵكردنی ڕەفتاری سێكسی و كۆمەڵایەتی.
- كەسێتی
- سۆز (عاتیفە)
- جوڵە
- ناوچەی دەربرینی ئاخاوتن.
- یادگەی درێژخایەن.

٢- ئەركەكانی لاچانگە پەل:

- ناوچەی وەرگرتنی بیستن و ناسینەوەی دەنگ.
- ڕەفتاری دەربرین
- تێگەیشتن لەمیوزیك
- وەرگرتن و تێگەیشتن لەئاخاوتن
- ناسینەوەی وێنەكان (ڕوخسارەكان) حاڵەتی پرۆسۆپەگنۆسیا (بریتیە لەنەتوانینی ناسینەوەی ڕوخسارەكان).
- تێگەیشتن لەنوسین
- تامكردن
- یادگە و تێگەیشتن.
- ڕەفتاری سێكس.

٣- ئەركەكانی پەلی دیواری:

جیاكردنەوەی هەستەكان بەركەوتن، بۆنكردن، تامكردن
ناسینەوەی شوێنی جەستە
خوێندنەوە

بیركاری

ناسینەوەی بەركەوتن

جوڵەی خۆویستی بەئامانج.

یاری كردن بەتەنەكان

لەم پەلەدا ناوچەی وێرنیكی هەیە كەبەرپرسە لەراڤەكردنی نوسین بەدەنگەكان.

٤- ئەركەكانی پشتە پەل:

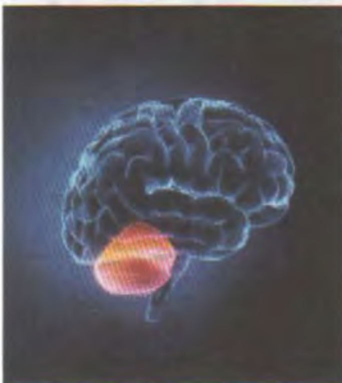
هاوسەنگی و كۆنترۆڵكردنی جوڵەی خۆویست.

ناوچەی وەرگرتنی بینین

راڤەكردنی بینین (جیاكردنەوەی قەبارە و رەنگ و رووناكی و جوڵەو دووریەكان)

ئەگەر ناتەواوی یان گرفت لەیەكێك لەبەشەكانی دەماغدا روبدات ئەوە دەرئەنجامی ئەو ناتەواویەیە بەپێی شوێن و قەبارە و جۆری ناتەواویەكە دەگۆڕێت.

دووەم: مێشكۆكە:



ئـەم بەشـەی دەمـاغ دەكەوێتـە بەشـی دواوە و خوارەوەی مێشك، لەدووبەشی پێكەوە لكاو پێكدێت. نزیكـەی لـە (١٠٪) قـەبارەی كاسـەی سـەر داگیردەكـات، نزیكـەی لـە(٥٠٪) سـەرجەم دەمـارە خانـەكانی دەمـاغ لەخۆدەگرێت.

گرنگترین فرمانەكانی مێشكۆكە:

١- جوڵەی ماسوكەكان رێك دەخات.

٢- پارێزگاری لەشێوەی لەش و هاوسەنگی.

٣- ووردەكاری فێربوونی جوڵەیی كارامەیی.

٤- رۆڵی هەیە لەلایەنی تورەیی و چێژوورگرتن.

٥- دیاریكردنی دووری شتەكان.

٦- فێربوونی زمان.

سێیەم: قەدی دەماغ : Brianstem

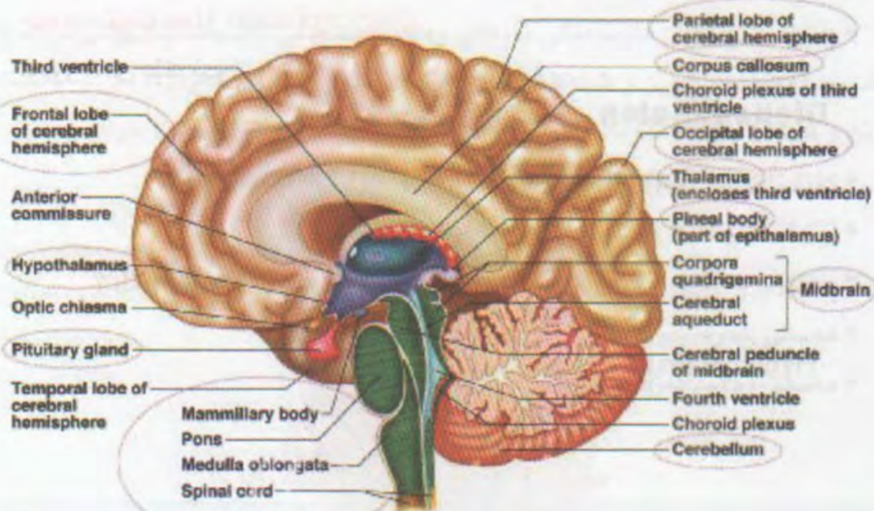
بۆیە پێی دەوترێت قەدی دەماغ چونکە هەموو ئەو بەشانە دەگرێتەوە کەلەنێوان درکە پەتك و بەشەكانی پێشوەی دەماغن.

لەسێ بەشی سەرەکی پێك دێت:

١- لاكێشە مۆخ Medulla oblongata

٢- پردە دەماغ Pons

٣- ناوەندە دەماغ Midbrain



١- لاكێشە مۆخ: پێكهاتەیەكی درێژكۆلەو نزیكەی (٣) سم دەبێت و دەكەوێتە نێوان درکە پەتك و پردە دەماغ

گەلێك ناوەندی گرنگ دەكەوێتە لاكێشە مۆخەوە:

- ناوەندی هەناسە.
- ناوەندی گرژبوونی مولەلەكانی خوێن.
- ناوەندی دڵ (لێدان و هێزی دڵ).
- هەندێك لەجوڵە خۆنەویستەكان (قوتدان و ئێلنج دان، ڕشانەوە، پژمین و كۆكە و باوێشكدان) ی تێدایە.

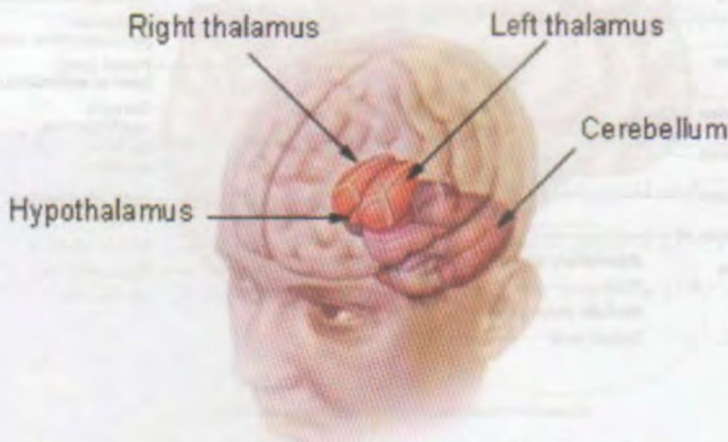
٢- پەردە دەماغ: نزیکەی (٢,٥) سم درێژە و چوار جووت لەکاسە دەمارییەکان لەپردە دەماغـەوە دەردەچـن (کاسـە دەمارییـەکانی ژمـارە ٥، ٦، ٧، ٨) هـەروەها هـەردوو ناوەنـدی هەناسە وەرگرتن و ڕاگرتنی هەناسەی تێدایە، ڕۆڵی هەیە لەخولی نوستن.

٣- ناوەنـدە مـۆخ: درێژیەکـەی نزیکـەی (٢,٥) سـم دەبێـت دوو جـووت لەکاسـە دەمارییەکانەوە لێی دەردەچێت (جووتی ٣ و ٤).

ناوەندە دەماغ پەیوەندی هەیە بەکرداری بینین و بیستن و کۆنترۆڵی جوڵەو خولی نوستن و بەئاگاهاتن، ڕێکخستنی پلەی گەرما.

چوارەم: نێوانە دەماغ Diencephalon

لەدوو بەش پێکدێت



١- سەلامەس. (لانکە - بێشکە) Thalamus

٢- هاپۆسەلەمەس. (ژێرلانکە - ژێربێشکە). Hypothalamus

١- سەلامەس (لانکە):

دەکەوێتە پێش ناوەندی دەماغەوە، لەدوو بەشی سپی پێکدێت، دابەش دەبێت بەچەند کۆمەڵەیەکەوە گەلێك فرمانی هەیە،

- وەك ناوەندێکە بۆ گواستنەوەی سەرجەم تەوژمە دەمارە هەستیەکان بۆ توێکلی مێشك جگە لەبۆنکردن.
- تەوژمە دەمارە جوڵەییەکانی مێشکۆکە بەسەلەمەسدا تێدەپەرن.

- سەلەمەس بەشێكە لە (بازنەی پاپین) كەبەرپرسە لەهەندێك لەزانیاری یادگە و سۆزداری.
- هەندێك ناوكۆكەی تێدایە كەپەیوەندی هەیە بەبەئاگابوون و وورپایی.
- ناوەندی نامە هەستیەكانی تێدایە وەك (ئازار و گەرمی و هەستی پێست و فشار).

٢- هاپۆسەلەمەس (ژێرلانكە):

بریتیە لەو بەشەی كەدەكەوێتە ژێر لانكەوە و بەناو مادەیەكی خۆڵەمێشیدا دەروات و دابەش دەبێت بۆچەند كۆمەڵەیەك، بەشێوەیەكی گشتی ئەم فرمانانەی هەیە:

- رێكخستنی باری هاوسەنگی ناوەكی وەك (هاوسەنگی ph واتە بەرزو نزمی رێژەی ترشی و تفتی ناو خوێن و شلەكانی ناو لەش بەگشتی و پلەی گەرمی لەش و پەستانی خوێن و هەناسەدان، كۆنترۆڵكردنی كوێرە رژێنەكان، كۆئەندامی ئۆتۆنۆمی، جوڵە.
- كۆنترۆڵكردنی تونێتی و برسێتی، خواردن و خواردنەوە.
- رێكخستنی ماندوێتی و خەوتن – خەبەربونەوە.
- رەفتاری بەرگری كردن.
- هەستی شەڕەنگێزی و رق و توندوتیژی.
- هەستی وەڵامدانەوە سێكسیەكان.

هۆرمۆنەكانی پەیوەندار بەژێرلانكە رژێن:

ز		ئەگەر زۆربێت	ئەگەر كەم بێت
١	هۆرمۆنی دژەمیزكردن (ڤاسۆپریسین)	گەراندنەوەی ئاو (ئاوبەندی)، روونبونەوەی خوێن، ڤ	ووشكبونەوە، دابەزینی پەستانی خوێن.
٢	هۆرمۆنی دەردانی كۆرتیكۆتروۆپین corticotrophin releasing hormone	شەكرە، بەرزی فشاری خوێن، پوكانەوەی ئێسك، قەڵەوبوونی وورگ، زیبكە، گرفت لەسووڕی مانگانە، نەزۆكی، لاوازی	لەدەستدانی كێش، دابەزینی پەستانی خوێن، گرفتی كۆئەندامی هەرس، پەڵەبوونی پێست لەو شوێنانەی هەتاوی بەرناكەوێت، نەخواردنی

		ماســولكە و پوكانــەوە (كۆنیشانەی كوشین).	دەماری.
٣	هۆرمــــۆنی دەردانـــــی گۆنـــــــــادۆترۆپین Gonadotropin releasing hormone	تێكــدانی پەیوەنــدی نێـوان ژێرلانكـە رژێـن و رژێنـــی نخـــامی (پتیوتــەری) (نــەمانی سوڕی مانگانە)	لاوازی تەندروســـــتی ئێسكەكان، بالغنـەبوون و نــەزۆكی (كۆنیـــشانەی كالمان).
٤	هۆرمۆنی دەردانی گەشەكردن Growth releasing hormone	گــەورەبوونی نائاســایی دەسـت و پـێ و كاسـەی سەر (ئـەكرۆمیگالی) شـەكرە، گرفتی سوڕی مانگانە.	لەمنداڵــدا دواكـــەوتنی گەشـــەی جەســـتەیی، دواكـــەوتنی بـــالغبوون،. لەپێگەشتواندا كەبونەوەی بارســـتەی ماســـولكە و زیادبوونی چەوری.
٥	ئۆكسیتۆسین Oxytocin	گەورەبوونی پرۆستات و گرفت لەمیزكردن.	گرفــت شــیردان، لاوازی پەیوەندی كۆمەڵایەتی.
٦	سۆماتۆســـــتاتین somatostatin – growth hormone inhibiting hormone	شــەكرە، بــەردی زراو، سكــچوون، گرفتـــی هەرسكردنی چەوری.	نەمانی كۆنترۆڵی دەردانی هۆرمۆنی گەشە.
٧	هۆرمــــۆنی دەردانـــــی سایرۆترۆپین Thyrotropine releasing hormone – prolacting releasing hormone	كەمبونــەوەی كــێش، لاوازی ماســـــولكە، عەرەقكردنــــەوە، زۆری خوێنی سوڕی مانگانە.	لاوازی، خـــــەمۆكی، زیـــادبوونی كـــێش، هەســـتكردن بەســـەرما، قــەبزی، ووشــكبونەوەی پێــست، قژروتانـــەوە، نارێكی سوڕی مانگانە.
٨	دۆپامین – dopamine prolactin inhibiting hormone	روودانـــــی حاڵـــــەتی شـــیزۆفرینیا و شـــادی بـــوون و كەمكردنـــەوەی دەردانی پرۆلاكتین	زیـــادبوونی دەردانـــی پرۆلاكتین و دروستبوونی شیر.

پەیوەندی نێوان ژێرلانکە رژێن و پلەی گەرمی لەش:

ژێرلانكەرژێن كۆمەلێك دەماری تێدایە كەناوەندی وەبەرهێنان و وونكردنی گەرمیە، بۆ نمونە كاتێك پلەی گەرمی لەش دادەبەزێت، هەستی سەرمابوون دەگاتە ژێرلانكە رژێن و فرمان بەلەرزینی ماسولكەكان دەكات و بەمەش لێكخشاندن و گەرمی دروست دەبێت، بەلام كاتێك پلەی گەرمی لەش زیاد دەكات چالاكی رژێنی پەریزاد كەمدەبێتەوە و ئەرەقكردنەوە روودەدات تاپلەی گەرمی لەش دابەزێت.

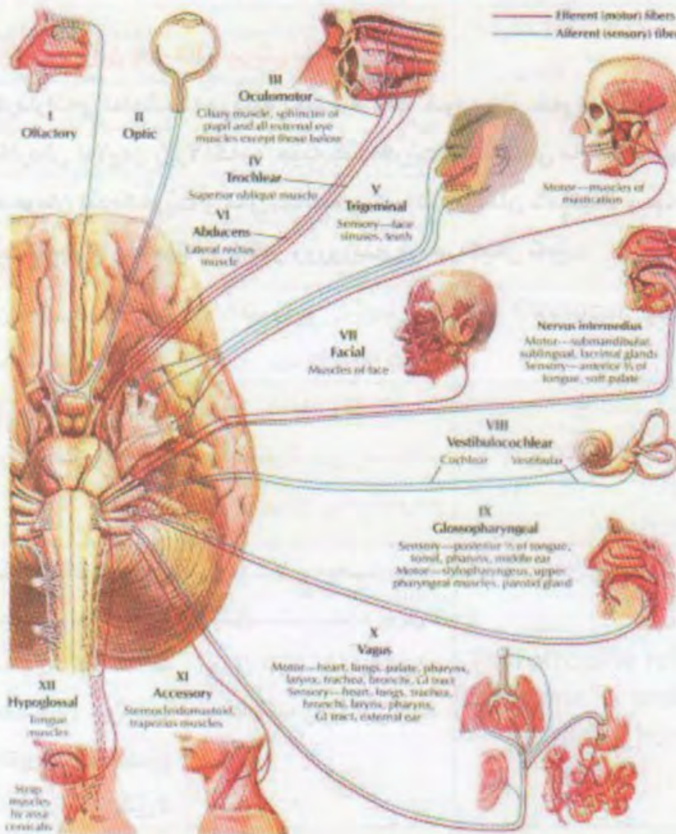
رۆلی ژێرلانکە رژێن وەك کاتژمێریکی بایۆلۆجی:

ئەو كردارانەی لەلەشدا دووبارە دەبنەوە وەك خواردن و خەوتن پێویستی بەرێكخستن هەیە ئەم كارەش لەلایەن ژێرلانكەوە جێبەجێدەكرێت، ئە كاتەی ماندوودەبین حەز بەنوستن دەكەین خەومان لێدەكەوێت و لەو ساتانەی كەماندوێتیمان نامێنێت و جەستە پێویستی بەخەونابێت خەبەرمان دەبێتەوە ئەگەر وورووژێنەری دەرەكیش نەبێت.

کاسە دەمارییەکان
Cranial nerves

کاسـە دەمارییـەکان ئـەو دەمارانـەن کەڕاسـتەخۆ لەدەماغـەوە دەردەچـن و ناچـنە درکـە پەتکەوە و ژمارەیان (١٢) جووتە و هەر یەکەیان ناوی تایبەتی خۆی هەیە فرمانی تایبەتیان هەیە بەم جۆرەی خوارەوە:

(هێڵە سورەکان دەماری جوڵەیە و هێڵە شینەکان دەماری هەستەوەریە)



١- **بۆنکەرە دەمار:** (olfactory nerve)

بـەر پرسـە لەگواسـتنەوەی هەسـتی بـۆنکردن، لـەکاتی کێـشە لـەم دەمـارەدا تـاک توانـای بۆنکردن لەدەست دەدات و بۆ تاقیکردنـەوەی توانـای تـاک دەتوانرێت داوای لێبکرێـت بـۆنی هەندێك شتی ناسراو بناسێتەوە لەکاتێکدا چاوی نوقاندووە.

٢- **بینینە دەمار: (optic nerve)**

بەرپرسی گواستنەوەی هەستی بینینە، لەكاتی گرفتدا تاك توانای بینین لەدەست دەدات و بەپێی شوێنی گرفتەكە شێوازی لەدەست دانی بینین دەگۆڕێت.

٣- **دەماری بزوێنەری تۆپی چاو: (Oculomotor nerve)**

بەرپرسە لەجوڵەی تۆپی چاو. بەشی بی سۆز بەرپرسە لەقەبارە و شێوەی بیلبیلەی چاو، لەكاتی گرفتدا تاك توشی دوانەبینین دەبێت، هاوسەنگی جوڵەی چاو نامێنێت، پێلوی چاو نـزم دەبێتـەوە، بیلبیلـەی چـاو توشـی فراوانبـوون دەبێـت واتـە ماسـولكەكانی توانـای گرژبوونی نابێت، (كاسە دەمارییەكانی ٣ و ٤ و ٦ پێكەوە كار دەكەن بۆ ڕێكخستنی جوڵەی چاو).

٤- **دەمارە بزوێنەری ماسولكەی چاو: (Trochlea)**

بەرپرسە لەجوڵەی ماسولكەی چاو، لەكاتی گرفتدا تاك توشی دوانە بینین دەبێت.

٥- **دەماری سێسەر: (trigeminal nerve)**

گەورەترین كاسە دەمارە و دەبێت بەسێ لقەوە هەر لقەی بەشی هەست و جوڵەی هەیە،

- دەمارە بینین.
- دەمارە روو.
- دەمارە چەناكە.

بەشـی جوڵـە بەرپرسـە لـەكۆنترلكردنی ماسـولكەكانی ڕوخسـار و جـوین، بەشـی هەسـت بەرپرسە لەگواستنەوەی هەستكردن بەبەركەوتن، ئازار، گەرمی.

٦- **دوورخەرەوە دەمار: (Abducens nerve)**

بەرپرسە لەجوڵەی چاو بۆ لای ڕاست (چاوی ڕاست) و بۆ لای چەپ (چاوی چەپ) واتە دوور لەناوەند. لەكاتی گرفتدا تاك توشی دوانە بینین دەبێت.

٧- **ڕوخسارە دەمار: (facial nerve)**

بەرپرسە لەنیشاندانەكانی ڕوخسار و دەردانی لیك و فرمێسك لەڕێگەی بەشی جوڵەوە و هەروەها لەبەشی هەستەوە هاوكاری تامكردن دەكات.

هەنـدێك كـات بـۆ ماوەیـەكی كـاتی گرفـت لـەم دەمـارەدا ڕودەدات پێـی دەڵـێن (ئیفلیجـی بـیلس) تـاك توانـای بەرزكردنـەوەی بـرۆی نامێنێـت و توانـای ڕاگرتنـی هاوسـەنگی دەمـی نامێنێت.

٨- **لولپێچە دالانە دەمار: (Vestibulocochlear nerve)**

ئەم كاسە دەمارییە دەبێت بەدوو لقەوە

لولپێچ كەبەرپرسی هاوسەنگی و جوڵەو وەستانە، هەروەها لقی دووەم بریتیە لەدالانە دەمار كەبەرپرسی بیستنە. لەكاتی گرفتدا تاك هاوسەنگی لەدەست دەدات و هەست بەگێژبوون دەكات و ئەگەری هێلنجدان و رشانەوەی هەیە. هەروەها تاك توانای بیستن لەدەست دەدات.

٩- **زمانە گەروە دەمار: (Glossopharyngeal nerve)**

بەشی جوڵەی بەرپرسە لەقوتدان و رژاندنی لیك (لەرێی دەماری بێ سۆز بۆ لیكە رژێن) بەشی هەستكردن بەرپرسە رێكخستنی فشاری خوێن، پێوانی ئاستی ئۆكسجین و دوانە ئۆكسیدی كاربۆن، بەرپەسە لەتامكردن و ئازار و پلەی گەرمی لەسێیەكی دواوەی زمان.

١٠- **وێڵەدەمار: (Vagus nerve)**

لەهەردوو بەشی هەستە دەمار و جوڵەدەمار پێكدێت

هەستە دەمار بەرپرسە لە:

لەكاتی بەئاگاییدا: وروژاندنی ماسولكە خۆویستەكانی قوتدان و كۆكە و ئاخاوتن.

لەكاتی بێئاگاییدا: وروژاندنی گرژبون و خاوبونەوەی لوسە ماسولكەكانی گەدە و رخۆڵەكان، خاوكردنەوەی (كەمكردنەوەی لێدانی دڵ، هاندانی رژاندنی شلەی هەرسكردن). لەكاتی گرفتدا دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی فشاری خوێن و گربوونی دەنگ و گرفت لەقوتداندا.

١١- **یاریدەدەرە دەمار: (Accessory nerve)**

لەدوو رەگەوە دێت، رەگی كاسە سەر كەبەرپرسە لەقوتدان. رەگی دركەپەتك كەبەرپرسە لەجوڵەی شان و سەر. لەكاتی گرفت لەم دەمارەدا تاك توانای بەرزكردنەوەی شانی نابێت و ناتوانێت وەك پێویست سەر بسورێنێت.

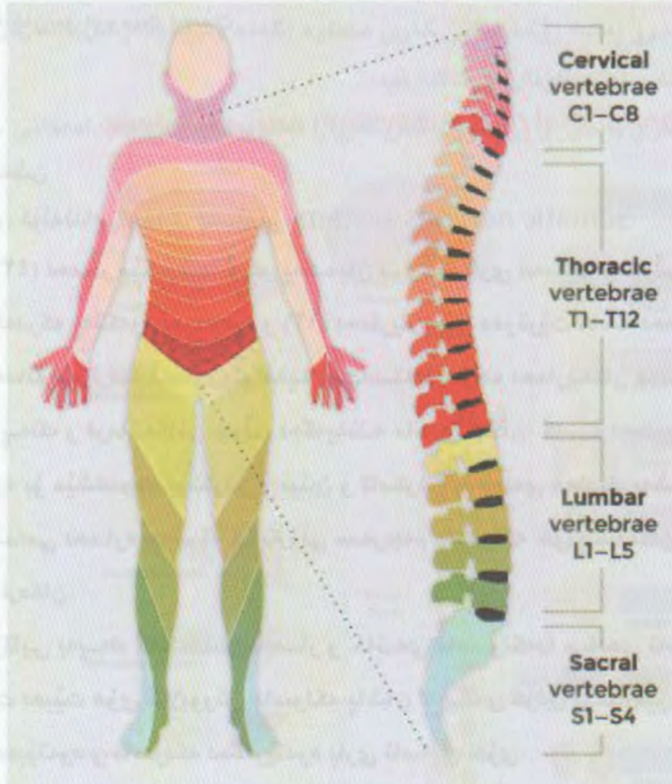
١٢- **ژێرزمانە دەمار: (Hypoglossal nerve)**

بەپرسی جوڵەی زمانە لەكاتی خواردن و ئاخاوتن. گرفت لەم دەمارەدا دەبێتە هۆی پوكانەوەی زمان و نەتوانینی پاڵنان بەخواردنەوە.

درکە پەتک و درکە دەمارییەکان

Spinal cord and spinal nerves

درکە پەتك دەکەوێتە ناو جۆگەی بڕبڕەی پشت و بەهەمان سێ پەردەی دەماخ داپۆشراوە و درێژیەکەی نزیکەی (٤٥سم)، درێدەبێتەوە تاکو بڕبرەی دووەمی سێبەندە و لەوە دواتر دەبێتە درێژکراوەی پەردەی دایکە بەسۆز.



درکە دەمارییەکان ژمارەیان (٣١) جووتە کەڕاستەوخۆ لەدرکە پەتکەوە دەردەچن

١- دەمارەکانی ناوچەی مل (گەردن) (٨) جووت.

٢- دەمارەکانی ناوچەی سنگ (١٢) جووت.

٣- دەمارەکانی ناوچەی کەلەکە (٥) جووت.

٤- دەمارەکانی ناوچەی سێ بەندە (٥) جووت.

٥- دەمارەکانی ناوچەی کلێنچکە (١) جووت.

هەر جوتێك لەمانە دەماری پێشەوەیان بۆ جوڵەیە و دەماری پشتەوەش دەماری هەستە و لەناو درکە پەتکدا یەکدەگرن و تێکەلە (بەستەرە) دەمار پێکدێنن.

گرفت لەهەر ئاستێکی درکەپەتکدا رووبدات کاریگەری لەسەر ئەو ناوچەیە دەبێت کەئەو دەمارە بەرپرسە لەجولاندن یان وەرگرتنی هەست لێوەی ئەمە ئەگەر لەئاستی دەماردا بێت بەلام ئەگەر درکەپەتك زیانی گەورەی بەربکەوێت ئەوە سەرجەم جوڵەو هەستەکانی خوار ئەو ئاستە گرفتیان بۆ دروست دەبێت.

چێوە کۆئەندامی دەمار peripheral nervous system

دوو بەشن

یەکەم: کۆئەندامی دەماری جەستەیی. Somatic nervous system

لە (٤٣) دەمار پێکدێت، هەر یەکەیان دوو دەماری هەست و جوڵەی هەیە، (٣١) دەماریان لەدرکە پەتکەوە دەردەچن و (١٢) دەماریان پێی دەوترێت کاسە دەمارییەکان، شان بەشانی ئەمانە هەزارەها دەماری تر هەیە لەجەستەدا، درکە دەماریەکان هەست دەگوێزنەوە بۆ درکە پەتك و فرمانەکانی جوڵە دەگەیەننە ماسولکەکان، کاسە دەمارییەکان زانیاری دەگوێزنەوە بۆ مێشك وەك بۆنکردن و بینین و تامکردن و جوڵەی هەندێك بەشی لەش.

کۆئەندامی دەمارە جەستە کۆنترۆڵی سەرجەم ماسولکە خۆویستەکان دەکات، لەگەڵ پەرچەکردارەکان.

لەکۆتایی بەیەك گەیشتنی دەمار و خانەی ماسولکەدا مادەی ئەسیتایل کۆلین دەردەدرێت دەبێت هۆی گرژبوونی ماسولکە پاشان لەرێگەی کۆلین ئیسترەیز مادەی ئەستیل کۆلین شیدەبێتەوە و ماسولکە دەگەرێتەوە باری ئاسایی خۆی.

لەدرکەپەتك و لەچاڵوبەرزیەکانی مێشکدا بەشی پێشەوەی فرمانی جوڵەدەردەکات و بەشی دواوە هەستەکان وەردەگرێت.

هەندێکجار وەڵامدانەوەکان زۆر خێرایە و لەدرکەپەتدا وەڵامدانەوەکە روودەدات وەك کاتی بەرکەوتنی دەستمان بەشتێکی گەرم یان تیژ، یان کاتی وەڵامدانەوەی پەرچەکرداری ئەژنۆ کاتی پشکنین لەلایەن پزیشکەوە.

دووەم: كۆئەندامی دەماری خۆیی (Autonomic nervous system)

لەخۆوە كۆئەندامی دەمار

Autonomic nervous system

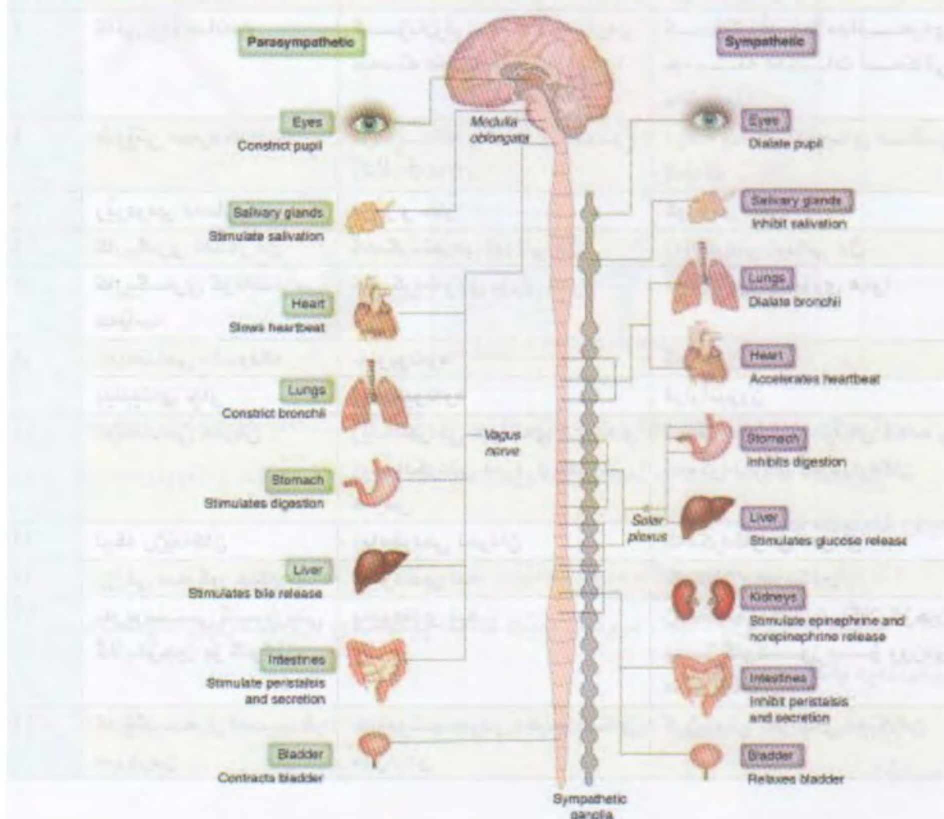
لەدوو بەشی سەرەكی پێك دێت

١- كۆمەڵەدەماری بەسۆز.

٢- كۆمەڵەدەماری بێسۆز.

ئەركی ئەم دوو بەشە رێكخستنی كاری هەناوە (گەدە و رێخۆڵەو دڵ)، ئەركی ئەم دوو بەشە خۆنەویستە و لەژێر كۆنترۆڵی تاكدا نیە،

هەردوو دەماری بەسۆز و بێ سۆز و كاریگەریان لەسەر هەندێك لەئەندامەكانی جەستە).



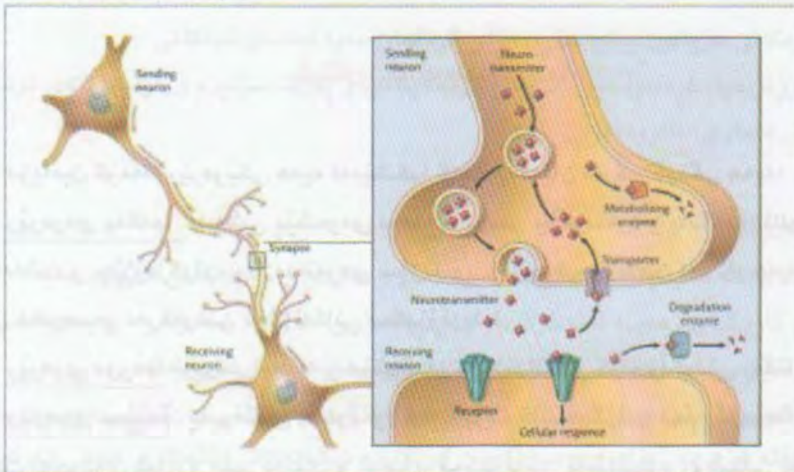
گرنگترین جیاوازی نێوان ئەم دوو کۆمەڵەیە بریتییە لە :

		بێ سۆز	بەسۆز
١	ناسینەوە	یەکێکـە لـەدوو بەشـەکەی کۆئەنـدامی دەمـاری خۆنەویست و بەرپرسە لەباری ئاسایی جەستە و هەرسکردن	یەکێکـە لـەدوو بەشـە سـەرەکیەکەی کۆئەنـدامی دەماری خۆنەویست و بەپرسە لەباری نائاسایی وەك ترس.
٢	شێوەی کارکردن	شـێوە کـرداری پێکهێنـەرە کرداره Anabolism چونکە خانـە و شـانەکان پـاش هەلـچوون دەگەرێنـەوە بـاری ئاسایی خۆیان	شێوە کـرداری رمانـە کـرداره catabolism چـونکە بەهۆیـەوە خانـە و شـانەکان لەباری ئاسایی نابن و دەبێت کـاری زیـادە بکـەن و ووزە بەرهەم بهێنن.
٣	کاتی وەڵامدانەوە	کـۆنترۆڵی وەڵامدانـەوەی جەستە دەکات لەکاتی پشودا.	کـۆنترۆڵی وەڵامدانـەوەی جەسـتە دەکـات لـەکاتی مەترسیدا.
٤	شوێنی سەرهەلدانی	درکەپـەتك و قـەدی دەمـاغ (medulla).	درکە پـەتك، ناوچـەی سنگ و کەلەکە.
٥	رێرەوەی دەمارەکان	درێژ و خاو	کورت و خێرا
٦	کاریگەری لەسەر دڵ	کەمکردنەوەی لێدانی دڵ.	زیادکردنی لێدانی دڵ.
٧	کاریگـەری کۆئەنـدامی هەناسە	تەسکردنەوەی بۆری هەوا	فراوان بوونی بۆری هەوا
٨	کۆئەندامی ماسولکە	خاوبونەوە	گرژبوون
٩	بیلبیلەی چاو	تەسکبونەوە	فراوانبوون
١٠	کۆئەندامی هەرس	زیـادکردنی جوڵـەی گـەدە و زیـادکردنی دەردراوەکـانی هەرس	کەمکردنـەوەی جوڵـەی گـەدە و کەمکردنەوەی دەردراوەکان
١١	لیکە رژێنەکان	زیادکردنی دەردان	کەمکردنەوەی دەردان
١٢	رژێنی سەرگورچیلە	پەیوەندی نیە	دەردانی ئەدرینالین
١٣	بەرپرسـی گـۆرینی گلایکۆجین بۆ گلوکۆز	پەیوەندی نیە	زیادکردنی گۆرینی گلایکۆجین بـۆ گلوکـوز بـۆ ووزەی ماسولکەکان.
١٤	کاریگـەری لەسـەر میزکردن	خاوبونـەوەی دەرچـەی میزکردن	گرژبوونی دەرچەی میزکردن

گوازەرەوە دەمارییەکان
Neurotransmitters

مەبەست لەگوازارەوەی دەماری هەندێك پێکهاتەی کیمیاوییە کەرۆڵی گرنگیان هەیە لەبواری تەندروستی و زیادبوون و کەمبونیان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تەندروستی دەرونی.

Generic Neurotransmitter System



بۆ ئەوەی بەپێکهاتەیەك بوترێت گوازەرەوەی دەماری دەبێت ئەم مەرجانەی تێدابێت:

• پێویستە ئەم پێکهاتەیە لەدەماردا دروست ببێت یان لەوێ هەبێت و دەربدرێتە پەردەی پێش گەیێنکە قلیش.

• کاتێك دەمارە خانە چالاك دەبێت دەبێت ئەم پێکهاتەیە دەربدرێت.

• هەمان کاریگەری دەبێت دروست ببێت کاتێك پێکهاتەی دروستکراوی هاوشێوەی ئەم پێکهاتەیە بەکاردەهێنرێت.

• پاش تەواو بوونی ئەرکەکەی دەبێت بەشێوەیەك لەشێوەکان لەگەیێنگە قلیش نەمێنێت.

پۆلێنکردن:

١- ترشە ئەمینیەکان: گلوتامێت. ئەسپارتەیت، گاما ئەمینۆبیوتاریك ئەسید، گلایسین.

٢- تاکە ئەمینەکان: دۆپامین، نۆرئپنفرین، (ئەدرینالین))، هستامین، سیرۆتۆنین،

٣- پێپتاید: سۆماتۆستادین، سەبستان پی، کۆکایین، ئەمفیتامین، ئۆپیەد،

٤- پیورین: ئەدینۆسین تری فۆسفەیت.

٥- گـازەگوێزەرەوە: تـاك ئۆكـسیدی نایترەیـت، یەكانـە ئۆكـسیدی كـاربۆن، هـایرۆجین سەلفەید.

گلوتامەیت نزیکەی لە (٩٠) گوێزەرەوە دەمارییەکانی دەماغ پێکدێنێت و چالاککەرە، بەڵام لە (٩٠٪) گوێزەرەوە دەمارییەکانی دەماغ بریتییە لەگابا لەخاوکەرەوەیە.

گرنگترین گوازەرەوە دەمارییەکان:

١- دۆپامین:

دۆپامین کۆمەڵە ڕێرەوێکی هەیە لەمێشکدا کەهەریەکەیان ئەرکی گرنگی هەیە:

ڕێرەوەی یەکەم: لەبەشی پێشەوەی دەماغ بەپرسی بیرکردنەوە و یادگەیە، ئالوودەبوون، و پاداشت و چێژوەرگرتن، وەڵامدانەوەی سۆزداری، زۆربوونی دۆپامین لەم ناوچەیەدا دەبێتە هۆی هەلوەسەو دەرکەوتنی نیشانەکانی سکیزۆفرینیا.

ڕێرەوی دووەم: بەپرسی یادگە و هۆشیێدان و پلاندانان و کۆنترۆڵکردنی ڕەفتارییە.

ڕێرەوی سێیەم: پەیوەندی بەجوڵـەوە هەیـە بۆیـە کاتێك گرفت لـەم ڕێـرەوەدا بێـت تـاك گرفت لەجوڵـەی شـان و ملـی دەبێـت و توانـای قـووت دانـی نامێنێـت و ڕۆشـتنی تێكدەچێت هاوشێوەی کەسێك کەنەخۆشی پارکنسۆنی لێدێت

ڕێرەوی چوارەم: هاوسەنگی نێوان دۆپامین و پرۆڵـاکتین ڕێکدەخات و لـەباری ئاساییدا دۆپامین کۆنترۆڵی دەردانی بری زیادەی پرۆڵاکتین دەکات بۆیـە کاتێك دۆپامین لـەم ڕێرەوەدا کـەمبێت ئاسـتی پرۆڵـاکتین زۆردەبێـت. (کـار دەکاتـە سـەر سـوڕی مانگانـە و دووگیـانی و ڕەفتاری دایکایەتی)

ڕێرەوی پێنجەم: بەرپرسی خواردنە.

هەندێك دەرمان ئاستی دۆپامین زیاد دەکەن وەك ریتالین و دەرمانـەکانی دژە سایکۆسـس ئاسـتی دۆپـامین کـەم دەکـەن. (وەکو هالۆپیریـدۆل و لارجاکتیـل و ئۆالنزاپین و رسـپیریدۆن و کیوتایەپین)

لـەکاتی ئۆرگازمـدا مێشك زۆرتـرین بـری دۆپـامین دەردەدات و کاتێـك ئـەو قۆناغـە تـەواو دەبێت هۆرمۆنی پرۆڵاکتین دەردەدرێت،

گرنگترین كاریگەرییەكانی بەرزی ئاستی پرۆڵاكتین بریتیە لە

لەمێینەدا	لەنێرینەدا
كەمبونەوەی ئارەزووی سێكسی	بەهەمان شێوە
دڵەڕاوكێ	هەمان شێوە
پەشێوی مەزاج و خەمۆكی	بەهەمان شێوە
نیشانەكانی تەمەنی نائومێدی	نەزۆكی
نیشانەكانی بەرزی تێستۆستیرۆن	نیشانەكانی كەمی تێسۆستیرۆن

وەرگرەكانی دۆپامین پێنج جۆرن رۆڵی گرنگیان هەیە لەنەخۆشیەكانی سكیزۆفرینیا، فرەجوڵەیی، ترسی كۆمەڵایەتی و پاركنسۆنیزم و كۆنیشانەی توندی پەككەوتنی دەماری، ئالوودەبوون.

٢- سیرۆتۆنین:

یەكێكە لەتاك ئەمینیەكان، لەكۆئەندامی دەمار و هەرس و خەپلەكانی خوێندا هەیە.

رۆڵی كاریگەری هەیە لەنەخۆشیەكانی پەشێوی مەزاج (خەمۆكی) و وەسواسی و ئارەزووی سێكسی و سەراسێ (شقیقە) و زیادبوونی كێش و گرفتی یادگە.

هەندێكجار ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە بەتایبەتی لەكاتی وەرگرتنی دوو دەرمانی هاوتا كەببێتە هۆی بەرزبونەوەی سیرۆتۆنین گرنگترین نیشانەكانی(شڵەژان و كەمی تەركیز و نەتوانینی هێمنی و بەرزبونەوەی پلەی گەرمی و دڵتێكەل هاتن و خێرالێدانی دڵ و بەرزبونەوەی پلەی گەرما و بێخەوی).

لەوانەی ئالودەی مادەی ئەلكحولن دەتوانن سود لەسیرۆتۆنین ببینن بۆ كەمكردنەوەی ئەو زیانانەی بەجگەر دەگات.

ئەو خواردنانەی مادەی سیرۆتۆنینی تیایە وەكو مۆز و تەماتە و كاكاو و ئەناناس و كێوی و گێزەر و سپێناخ و بامێ و ماسی. هەروەها بەوەرزشكردن ئاستی ئەم مادەیە لەلەشدا زیاد دەكات.

سیرۆتۆنین زیاتر لەحەوت جۆر وەرگری هەیە كەئەركەكانیان جیاوازە و هەندێك لەم وەرگرانە دەبێت بەزیاتر لەجۆرێكەوە.

دەرمانەكانی دژە خەمۆكی رۆڵی گەورەیان هەیە لەچارەسەری خەمۆكی وەكو (فلوكستین، سیرۆتۆنین، سیتالۆپرام، ئیسیتالۆپرام، پارۆكستین...) كەرۆڵیان هەیە لەكەمكردنەوەی وەرگرتنەوەی سیرۆتۆنین لەلایەن خانەكانی پێش قلیش.

٣- ئەسیتایل کۆلین:

لەسەرەتای (١٩٠٠) دۆزرایەوە، لەهەردوو کۆئەندامی ناوەندی دەمار و چێوە دەماردا هەیە، رۆڵی گەورەی هەیە لە

- یادگەدا، ئەوانەی نەخۆشی ئەلزایمەریان هەیە گرفتیان لەئاستی ئەم گوێزەرەوەیەدا هەیە.
- رۆڵی گرنگی هەیە لەلایەنی سۆزداری.
- بەئاگایی بەهۆی بوونی لەناوچەی تۆری چاو.

دوو وەرگری هەیە نیکۆتین و مەسکەرین.

٤- هستامین:

لەناوچەی ژێرلانکەوە پەلدەهاوێت بۆ زۆربەی ناوچەکانی دەماغ و کاریگەری هەیە لەسەر خەوالوویی و زیادبوونی کێش، گرژبوونی لوسە ماسولکەکان.

٥- نۆرئیپنفرین:

لەساڵی (١٩٤٦) دیاریکراوە، لەچێوە کۆئەندامی دەماری بەسۆز. رۆڵی هەیە لە

- سستمی خەوتن و هەستان.
- پاداشت دانەوە لەسستمی فێربوون.
- کوێرەرژێنەکان (ژێرلانکە رژێن).

گۆڕانکاری لەئاستی ئەم گوێزەرەوەیە پەیوەندی بەحاڵەتی دڵەڕاوکێ و خەمۆکیەوە هەیە.

٦- ئەمینۆ ئەسید:

- نیوترەل ئەمینۆ ئەسید: وەکو (گابا، گلایسین) (خەفەکەر - کپکەر) زیاتر لەمادە خولەمێشیەکەی درکە پەتکدا هەیە. کەم بوونەوەی ئاستی گابا دەبێتە هۆی فێ و دڵەڕاوکێ.
- ئەسیدیك ئەمینۆ ئەسید: وەکو (گلوتامەیت) (وروژێنەر) گۆڕانکاری لەئاستی گلوتامت دەبێتە نەخۆشی هانتنگتۆن کۆریا و رۆڵی هەیە لەنەخۆشی سکیسزۆفرینیا. هەوەها لەپرۆسەی فێربوون و یادگە.
- زیاتر لە (١٠٠) جۆر نیرۆپێپتاید هەیە لەمێشکی مرۆڤدا.

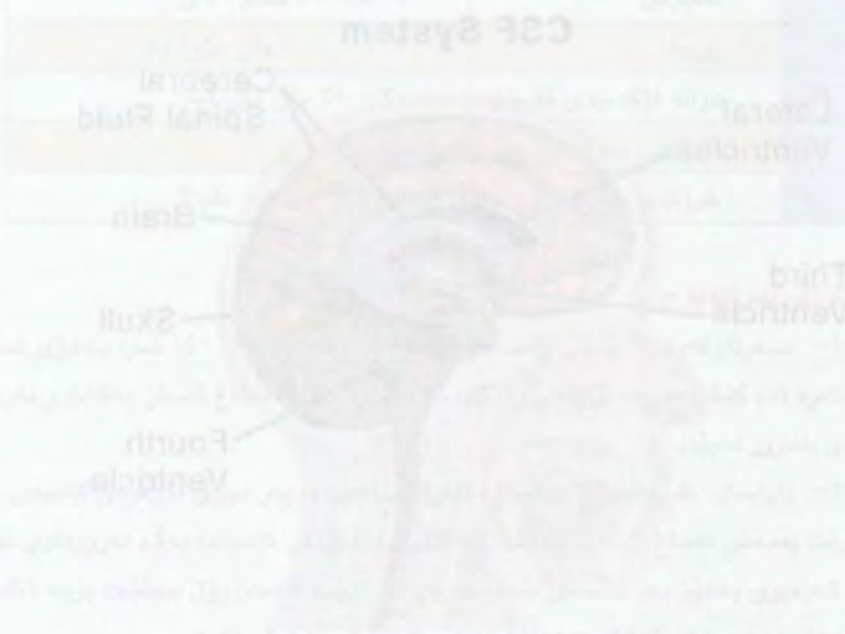
٧- مادەی P: رۆڵی هەیە کۆنیشانەی ئازاری درێژخایەن.

٨- **ڤاسۆپریسین:** ڕۆڵی هەیە لەپەشێوییەكانی مەزاج.

٩- **ئیندۆرفین:** ڕۆڵی هەیە لە:

- وەڵامدانەوە بۆ ئازار.
- ڕێكخستنی پلەی گەرمی لەش.
- ڕەفتاری سێكسی.
- كۆنترۆڵكردنی هەناسە.
- فێربوون.

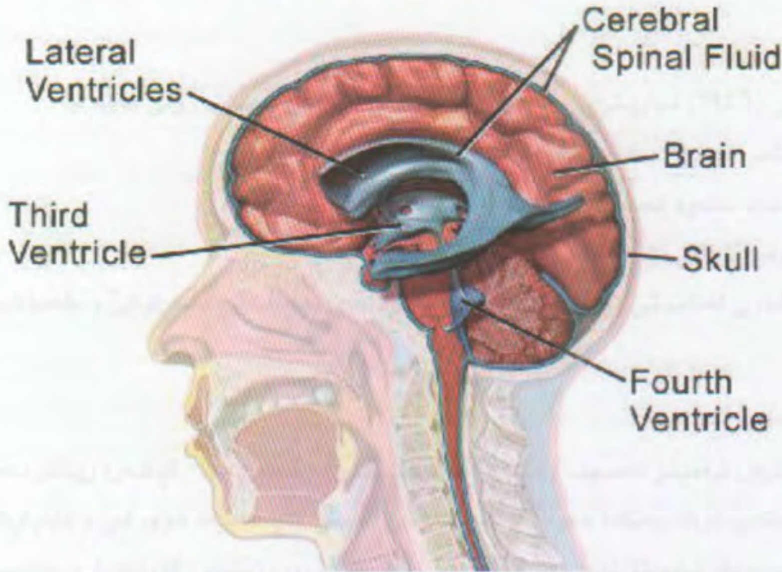
١٠- **سۆماتۆستاتین:** لەكۆئەندامی هەرس و گەدەدا هەیە، ڕۆڵی هەیە لەكەمكردنەوەی دەردانی ترشەلۆكی گەدە، كۆنترۆڵكردنی دەردانی هۆرمۆنی گەشە.



شلەی دەماغ و درکە پەتک
Cerebrospinal fluid

بریتیە لەشلەیەکی روونی بێڕەنگ، لەدەوری دەماغ و درکە پەتکدایە، لەسکۆلەکانی مێشکدا دروست دەبێت و وەکو پارێزەرێکی میکانیکی و بەرگری بۆ دەماغ کار دەکات، دەکەوێتە نێوان پەردەی جالجالۆکەیی و دایکە بەسۆز لەگەڵ سستمی سکۆلەکانی مێشك.

دەماغ رۆژانە نزیکەی (٥٠٠) سی سی لەشلەی دەماغ دروست دەکات و بەشێوەیەکی بەردەوام دەمژرێت و تەنها (١٠٠ – ١٦٠) سی سی شلە هەیە بەشێوەیەکی بەردەوام، دوو لەسەر سێی ئەم شلەیە لەلایەن خانەکانی ئیپندامەلەوە لەپرچی (لۆچی) پەردەی نزیك سکۆلەی تەنیشتی دەماغ دروست دەکرێت و ئەوی تری لەلایەن روپۆشی سکۆلەکانی بۆشایی ژێر جالجالۆکەوە دروست دەکرێت.



ڕێژەی ئاسایی هەندێک لەپێکهاتەکانی شلەی مێشک

	پێکهاتە	ئاستی ئاسایی
١	سۆدیۆم	١٣٥ – ١٥٠ ملی مۆل/لیتر
٢	پۆتاسیۆم	٢.٦ – ٣.٠ ملی مۆل/لیتر
٣	کلۆراید	١١٥ – ١٣٠ ملی مۆل/لیتر
٤	کالیسیۆم	١.٠ – ١.٤ ملی مۆل/لیتر
٥	مەگنیسۆم	١.٢ ١.٥ ملی مۆل/لیتر
٦	ئاسن	٠.٢ – ٠.٤ نانۆمۆل/لیتر
٧	شەکر	٢.٢ – ٣.٩ ملی مۆل/لیتر
٨	پرۆتین	١٥ – ٤٠ ملگم / د ل
٩	ئەلبۆمین	٧.٨ – ٤٠ ملگم / د ل
١٠	یوریا	٣.٠ – ٦.٥ ملی مۆل/لیتر
١١	دوانە ئۆکسیدی کاربۆن	٢٠ – ٢٥ ملی مۆل/لیتر
١٢	خرۆکەی سور	سفر (نیە)
١٣	خرۆکەی سپی	٠.٠ – ٣ خانە/ ملم ٣

گرنگی ئەم شلەیە چیە؟

١- سەرئاوکەوتن: کێشی ڕاستەقینەی دەماغ نزیکەی (١٤٠٠ گم) بەهۆی شلەی مێشکەوە ئەم کێشە دەبێتە نزیکەی (٢٥گم) کەئەمەش ئەرکی دەماغ ئاسان دەکات و لەزیانی خودی بەدوور دەبێت.

٢- پاراستن: شلە دەماغ ، دەماغ دەپارێزێت لەوەی بەر دیوی ناوەوەی کاسەی سەر بکەوێت بەمەش دەماغ زیانی پێناکات لەکاتی بەرکەوتنی ئاساندا بەڵام لەرووداوی توندا وەك كەزەبری بەهێز بەر کاسەی سەربکەوێت ناتوانێت هەمان ڕۆڵ ببینێت بۆیە ئەگەری خوێن بەربوون و زیان گەشتن بە دەماغ هەیە و تەنانەت مردنیش هەیە.

٣- ڕێگرتن لەنەچونی خوێن بۆ مێشك: هەندێك کات بەهۆی بەرزبونەوەی فشاری ناوکاسەی سەر خوێنبەرەکان ناتوانن بەئاسانی خوێن بگەیەننە سەرجەم بەشەکانی دەماغ بەهۆی کەمبونەوەی ئەم شلەیە کاریگەری ڕاستەوخۆی دەبێت لەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر کەمبێتەوە و خوێن بگاتە دەماغ.

٤- پاکردنەوەی دەماغ لەپاشماوە ژەهراوییەکان: بەتایبەتی لەکاتی نوستندا.

٥- وەکو ناوەندێك بەکاردێت بۆ نیو بەنج بۆ گەلێك نەشتەرگەری بەتایبەتی نەشتەری مندالْبوون.

٦- بەهۆی پشکنینی شلەی دەماغەوە دەتوانرێت گەلێك نەخۆشی دیاری بکرێت لەوانە خەڵەفاندن، بەرزبونەوەی پەستانی ناو کاسەی سەر، خوێن بەربوون. هەوکردنی پەردەکانی مێشك، کێمکردنی دەماغ ، وەرەم، سیل، فەرەنگی. رەقبونی چێوەدەمارییەکان.

کەمبونەوە و زۆربوونی بری شلەی دەماغ

کەمبونەوەی شلەی دەماغ (بەهۆی بەرکەوتن، کەمدروست بوون، لێچوونی لەدایکە دڵرەقەوە) دەبێتە هۆی دابەزینی دەماغ بەرەو دەرچەی گەورە (ئەو دەرچەیەی کەدرکە پەتی لێوە دەردەچێت)، بەهۆی دروستبوونی فشار لەسەر کاسە دەمارییەکان گەلێك نیشانە دەردەکەوێت.

زۆربوونی بری شلەی دەماغ بەهۆی (زۆر دەردان، کەمبونەوە توانای هەڵمژین، داخرانی رێرەوی هاتوچووی شلەکە) دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی ناوکاسەی سەر و ئەگەر بەخێرایی چارەسەر نەکرێت زیان بەبەشەکانی تری دەماغ دەگەیەنێت و ڕەنگە ببێتە هۆی مردن، ئەم حاڵەتەش زیاتر لەمندالْ و کەسانی بەتەمەندا هەیە و پێی دەوترێت ئاوبەندی سەر.

کۆنترۆڵکردنی دەرچەکانی میز و پیسایی

یەکێك لەو ئەرکە گرنگانەی منداڵ دەبێت فێری ببێت بریتیە لەکۆنترۆڵکردنی دەرچەکانی میز و پیسایی، لەباری ئاساییدا منداڵ ناتوانێت لەساڵەکانی یەکەمی تەمەنیدا ئەو کارە بکات بەڵام دەبێت منداڵ لەتەمەنی (٤-٥) ساڵیدا بتوانێت ئەو کارە بکات.

لەڕێگەی دەماری کەلەکە ژمارە (١، ٢، ٣) لەڕێگەی بەسۆزەوە فرمان بۆ ماسولکەکانی میزەڵدان دەروات لەگەڵ گوشەری ناوەوە، هەروەها لەڕێگەی دەماری سێبەندەی ژمارە (١، ٢، ٣) بێ سۆزەوە فرمان بۆ ماسولکەی میزەڵدان و گوشەری ناوەوە دەروات هەروەها لەڕێگەی دەمارە جەستەی سێبەندەوە (ژمارە ٢، ٣، ٤) وە فرمانی خۆویستانە بۆ گوشەری دەرەوە دەروات.

بێ سۆز رۆڵی هەیە لەخاوبونەوەی گوشەری میزەڵدان و گرژبوونی ماسولکەی میزەڵدان بەڵام بەسۆز رۆڵی هەیە لەخاوبونەوەی ماسولکەی میزەڵدان و گرژبوونی گوشەری میزەڵدان.

کونترۆلکردنی پیسایی:

بەسۆز لەڕێگەی کەلەکە دەماری (١ و ٢) ەوە دەبێتە هۆی خاوبونەوەی ماسولکەی ڕێکە و کۆنترۆڵی جوڵەی گوشەری ناوەوە و گواستنەوەی هەستی ئازار، بەڵام بێ سۆز لەڕێگەی سێبەندە دەماری ژمارە (٢، ٣، ٤) ەوە دەبێتە هۆی گرژبوونی ماسولکەی ڕێکە و خاوبونەوەی گوشەوری ناوەوە و هەستی ئازار و کشان دەگوێزێتەوە.

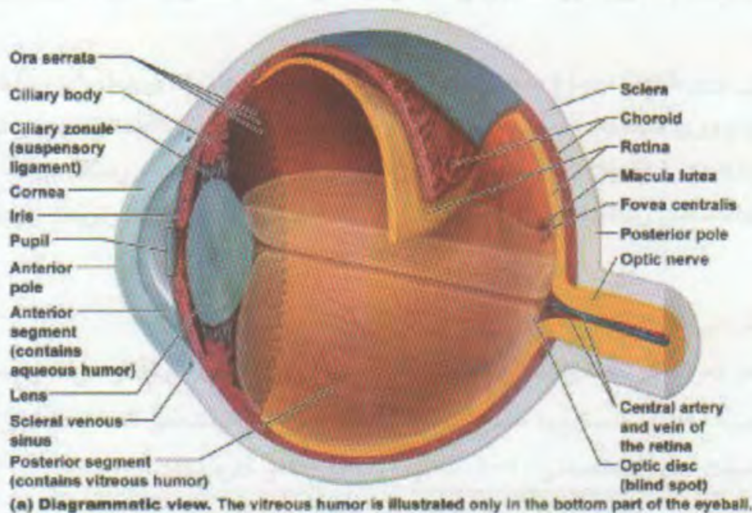


بینین
Vision

یەکێك لەهەستە گرنگەکانی مرۆڤ کەدەتوانێت بەهۆیە زانیاری لەدەوروبەر وەربگرێت هەستی بینینە. منداڵ لەتەمەنی هەشت مانگیدا توانای بینینی هێندەی کەسێکی ئاساییە. لەڕێگەی هەردوو خانەی ڕۆد و کۆنە و چاو دەتوانێت شتەکان ببینێت و ڕەنگەکان لێکجیابکاتەوە،

قەبارەی چاو (پانی: ٢٤. ٢ ملم، ستونی: ٢٣. ٧ ملم، قوڵی: ٢٤ ملم) جیاوازییەکی ئەوتۆ نیە لەنێوان هەردوو ڕەگەزدا، لەکاتی لەدایکبوندا قەبارەی چاو نزیکەی ١٧ ملم پاشان لەتەمەنی (٣) سالیدا (٢٢. ٥) ملم لەتەمەنی (١٣) سالیدا دەگاتە قەبارەی تەواوی خۆی.

توێکاری چاو:



(a) Diagrammatic view. The vitreous humor is illustrated only in the bottom part of the eyeball.

چاو لەسێ چین پێك دێك

چینیی دەرەوە: (فایبرەس تۆنیك) کەپێك هاتووە لەکۆرنیەی چاو و سپێنەی چاو (بەرگە رەقەکە سپیەکەی گۆی چاو) سکلیرا.

چینی ناوەند: پێی دەوترێت یۆڤیا یان ڤاسکولەر (دەکەوێتە نێوان چینی دەرەوە و ناوەند) پێکهاتووە لەکۆرۆید و (تەنی کولکدار) سیلیەری بۆدی، (ڕەنگینەی چاو – گلێنەی چاو) ئایریس.

چینی ناوەوە: بریتیە له (تۆڕی چاو) رێتینا.

چاو دوو بۆشایی هەیە پێشەوە و دواوە بۆشایی پێشەوە لەنێوان کۆرنیا و ئایرسە و بۆشایی دواوە لەنێوان ئایرس و هاوێنەی چاوە، هاوێنەی چاو بەهۆی تەنی کوڵکدارەوە هەڵواسراوە.

دەماری چاو لەتۆڕی چاوەوە دەردەچێت و هەر برینداریەك لەو دەمارەدا لەدەستدانی توانای بینینی لێدەکەوێتەوە بەپێی شوێنی برینداریەکە وەك لەوێنەکەدا دیارە.

ئەو وێنەیەی دەیبینین وەك تیشك لەرێگەی کۆرنیەی چاوەوە تێپەر دەبێت و لەرێگەی بیلبیلەی چاوەوە بری پێویست لەو ڕوناکیە دەچێتە چاوەوە بەهۆی گرژبوون و خاوبونەوەی ماسولکەی گلێنەی چاو، پاشان وێنەکە بەهەڵگەراوەیی دەکەوێتە سەر تۆڕی چاو پاشان لەرێگەی دەماری چاوەوە دەگوازرێتەوە بۆ دەماغ و ڕاڤەکردنی بۆ دەکرێت.

ئەوەی هەستی پێدەکەین جیاوازە لەوەی تێدەگەین کاتێك دەست لەشتێك دەدەین ئەوە هەستکردنە بەلام تێگەیشتن لەمانای شتەکە برتیە لەتێگەشتن.

لەتۆڕی چاودا دوو جۆر خانە هەیە ڕۆد و کۆن. خانەکانی ڕۆد زۆر هەستارە و بەتەنها فۆتۆنێك دەوروژێت، لەکاتی ئاستی ڕوناکی کەمدا، ئەمەش وا دەکات لەکاتی تاریکدا نەتوانرێت ڕەنگەکان جیابکرێتەوە، کۆن پێویستی بەکۆمەڵە فۆتۆنێك هەیە بۆ ئەوەی وورژاندنی تیادا روبدات بۆیە لەکاتی ڕوناکیدا و وەڵامی سێ شەپۆلی کورت و ناوەند و درێژ دەداتەوە، لەتۆری چاو نزیکەی (١٢٠) ملیۆن خانەی ڕۆد هەیە لەگەڵ نزیکەی (٦) ملیۆن خانەی کۆن. هەروەها نزیکەی(٣) ملیۆن خانەی دەمارە گرێی هەیە کەرۆڵیان هەیە لەپرۆسەی بینیندا.

	خانەکانی ڕۆد (چیلکەیی)	خانەکانی کۆن (قوچەکی)
١	بۆ بینین لەکاتی ڕوناکی کەمدا	بینین لەڕوناکی زۆردا
٢	زۆر هەستیارە بۆ ڕوناکی	هەستیاری کەمترە زیاتر بۆ ڕوناکی ڕاستەوخۆ هەستیارە
٣	لەدەستدانی دەبێتە هۆی شەوکوێری	لەدەستدانی دەبێتە هۆی نابینایی
٤	لەناوچەی فۆڤیادا نیە	چڕبۆتەوە لەو ناوچەیەدا
٥	بەخاوی وەڵامی ڕوناکی دەداتەوە	بەخێرایی وەڵامی ڕوناکی دەداتەوە
٦	یەك جۆر هەستە ڕوناکی خانەیە	سێ جۆر هەستە ڕوناکی خانەی هەیە.
٧	نزیکەی ١٢٠ ملیۆن خانەیە	نزیکەی ٦ ملیۆن خانەیە

پاش ئەوەی دەمارە خانە لەتۆری چاوەوە دەردەچێت، ئەگەر چەپی چاو بەنمونە وەرگرین ئەو بەشەی چاو کەنزیکە لەناوەندەوە لا پێچەوانەکەی دەبینێت و ئەو لایەی کەدوورە لەناوەندەوە ناوەند دەبینێت (واتە ناوچەی نزیک لووت). پاش دەرچونی دەمار لەناوچەی ئۆپتیک کیازمادا ئەو بەشەی کەلەناوەندەوە نزیکن و بەرپرسی بینینی ناوچەی دوورە ناوەندن.

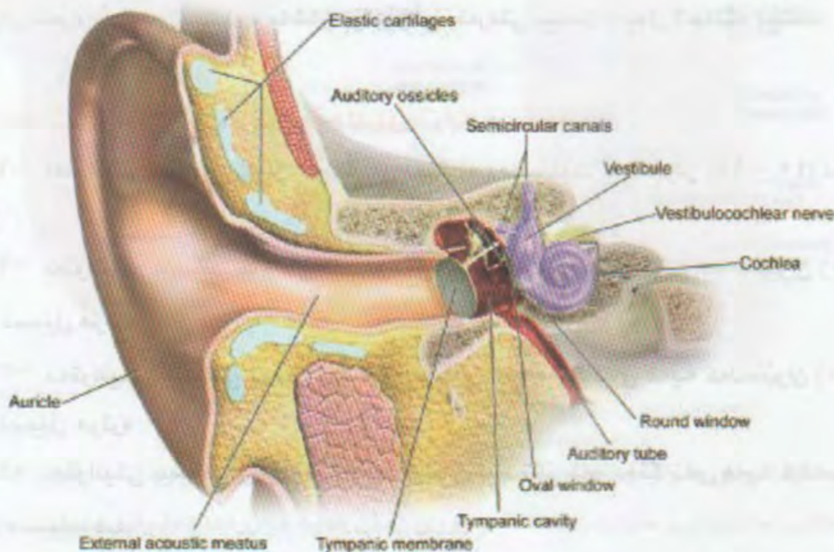
بیلبیلەی چاو لەباری ئاساییدا (٣- ٤,٥) ملم دەبێت بەڵام لەتاریکیدا دەتوانێت بکشێت تا (٥-٩) بەپێی هەندێك توێژینەوە باس لەوە دەکات بیلبیلەی چاوی مێینە لەنێرینە فراوانترە بەرێژەی (٠.٢ – ٠.٣) ملم. فراوانی بیلبیلە لەزۆربەی کۆمەڵگەکاندا مایەی سەرنجراکێشانی ڕەگەزی ترە.

بیستن
Hearing

یەکێك لەهەستە گرنگەکانی مرۆڤ هەستی بیستنە چونکە پەیوەندی بەتوانای ئاخاوتنەوە هەیە، ئەگەر تاك توانای بیستنی نەبێت توانای ئاخاوتنی بۆ دروست نابێت، مرۆڤ توانای بیستنی لەقۆناغی دوو گیانیەوە دەست پێدەکات کۆرپە لەتەمەنی (٢٦-٢٨) هەفتەییەوە دەجولێتەوە کاتێك دەنگێکی بەرز دەبیستێت، منداڵی ساوا سەر بەئاڕاستەی دەنگ دەجولێنێت، بەڵام لەتەمەنی (٦ – ١٢) هەفتەییدا ئەمە دیار نامێنێت و پاش ئەو تەمەنە سەرهەڵدەداتەوە و لەو ماوەیەدا ساوا لەبری سەر چاو دەسوڕێنێت بەئاڕاستە دەنگ.

پاشتر منداڵ لەتاریکیشدا سەر بەئاڕاستەی دەنگ دەجولێنێت، منداڵ زیاتر ئارەزووی دەنگی دایکی دەکات وەك لەکەسێکی نامۆ و هەروەها ئارەزووی زیاتر بۆ ئەو چیرۆکانە دەردەبرێت کاتێك لەسکی دایکیدا بیستویەتی وەك لەوەی دواتر دەیبیستێت.

لەرووی توێکارییەوە کۆئەندامی بیستن لەسێ بەش پێکدێت:



The Anatomy of the Ear

گوێی دەرەوە:

بریتیە لەکرکراگەی گوێ و جۆگەی گوێ (بیستنە جۆگە) تا پەردەی گوێ (تەپلەپەردە) ئەرکی ئەم بەشەی گوێ کۆکردنەوەی دەنگە و گواستنەوەی دەنگە بۆ بەشی گوێی ناوەند. لەڕێگەی لەراندنەوە.

گوێی ناوەند:

پێکدێت لەسێ ئێسکی بچوک، (چەکوش، دەزگا، ئاوزەنگ) کەبەهۆی لەراندنەوە دەنگ دەگەیەنێتە گوێی ناوەوە لەڕێگەی کونی هێلکەیی، بوونی جۆگەی ئۆستاکی ئەرکی هاوسەنگی پەستانی هەوایە لەنێوان گەروو و گوێی ناوەڕاست

گوێی ناوەوە:

پێکدێت لەلول پێچ (کەشلەی تێدایە) و دەزگای کۆرتی هەیە سێ جۆگەیە و پەردە لەیەکیان جیادەکاتەوە و هەروەها سێ جۆگەیی کەوانەیی (semi circular canal) هەیە بۆ هاوسەنگی لەش پاشان ئەرکی کار لەکاسە دەماری هەشتەم دروست دەبێت و دەگوازرێتەوە بۆ قەدی مێشك و پاشان بۆتوێژاڵی بنەرەتی بیستن لەپەلی لاجانگە مێشك.

لەدەست دانی توانای بیستن چوار جۆرە لەرووی توانای بیستنەوە

١- نەتوانینی بیستنی لاواز: تەنها ئەو دەنگانە دەبیستێت کەلەنێوان (٢٥ – ٤٠) دسبل هرتز.

٢- نەتوانینی بیستنی مام ناوەند: توانای بیستی ئەو دەنگانەی هەیە لەنێوان (٤٠ – ٧٠) دسبیل هرتزە.

٣- نەتوانینی بیستنی توند: توانای بیستنی ئەو دەنگانەی هەیە کەلەنێوان (٧٠ – ٩٥) دسیبل هرتزە

٤- نەتوانینی بیستنی زۆر توند: تەنها توانای بیستنی ئەو دەنگانەی هەیە کەلەسەرو (٩٥) دسیبلەوەیە.

هۆکاری سەرەکی لەدەستدانی بیستن بۆ هەوکردن و دەنگی بەرز و دەرمان و بۆماوە و بەرزی فشاری خوێن و هەوکردنی جومگەکان دەگەرێتەوە.

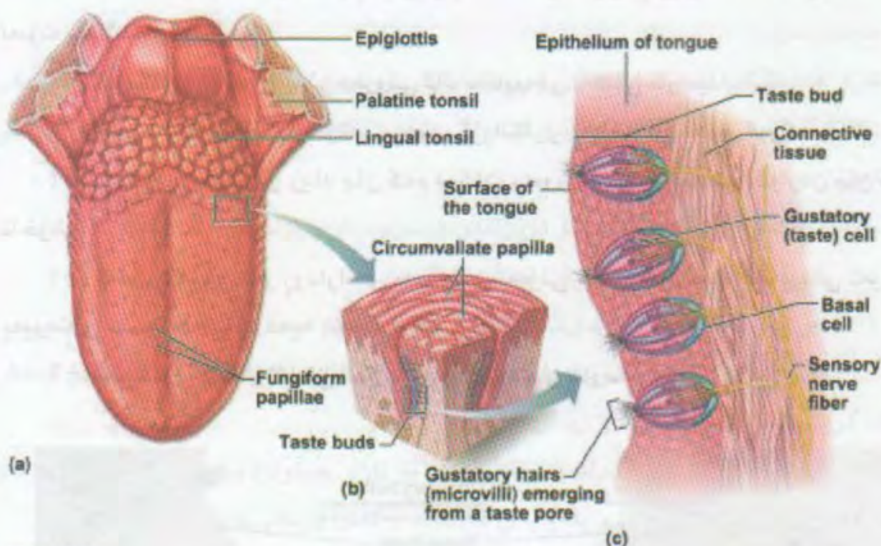
توانای بیستنی مرۆڤ لەنێوان (٢٠ – ٢٠,٠٠٠) هرتزە. توانای بیستن لەئاودا پشت بەهەوا نابەستێت بەڵکو پشت بەئێسك دەبەستێت.

تامکردن و بۆنکردن

زمان بەرپرسی یەکەمی تامکردنە هەر چەندە لەزۆرێك لەسەرچاوەکان وا وێنا دەکەن کەهەر ناوچەیەکی زمان بەرپرسە لەجۆرێك لەتامکردن و جۆرە خانەیەکی تایبەتی بەو تامکردنە هەیە بەڵام لەڕاستیدا خانەکانی تامکردن لەهەموو ناوچەکانی زماندا هەیە بەڵام هەندێك ناوچە چری هەندێك خانە زیاترە لەناوچەیەکی تر.

زمان بەر پرسە لەتامکردنی ترشی، سوێری، شیرینی، تاڵی و بەتام(بەلەزەت)....

چۆنێتی تامکردن:



پاش ئەوەی خواردن دەکەوێتە سەر زمان کارلێکی کیمیاوی روودەدات لەنێوان هەستە خانەکانی تامکردن و خواردن کەلەسەر رووی زمان هەیە هەروەها دەتوانن هەست بەپلەی گەرما و ئازار و گرژبوون و تفتی و تامی کانزایی و میوەی پێنەگەشتو و کالیسۆم و چەوری و ناسینەوەی پێکهاتە بکەن. هەروەها جیاکاری بکات لەنێوان خواردنی بەتام و خواردنی زیان بەخش.

زمان بەهەزارەها گۆ (مەمیلە) داپۆشراوە کەبەچاو دەبینرێت، هەر مەمیلەیەك لەنێوان (٥٠ – ١٠٠) گۆپكە یان هەستەوەرە خانەی تامكردنی تێدایە و توانای تامكردن لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆرێت بەپێی ژمارە و توانای هەستە خانەكان.

هەندێك گیاندار توانای تامكردنی هەندێك تامی نیە بۆ نمونە پشیلە توانای تامكردنی شیرینی نیە. پاش ئەوەی هەست كردن و ناسینەوەی تامكردن دەكرێت لەرێگەی كاسە دەماری (٧ و ٩) دەگوێزرێتەوە بۆ دەماغ (لەسەنتەری تامكردن نزیك لاجانگە پەل) و لەوێشەوە راڤەی تامەكە دەكرێت و فرمانی پێویست بۆ لەش دەردەچێت.

بۆنكردن:

هەستی بۆنكردن بەیەكێك لەهەستە گرنگەكان دادەنرێت چونكە

١- تاك دەتوانێت لەبۆنە خراپ و زیان بەخشەكان خۆی بپارێزێت لەهەمان كاتدا چێژ لەبۆنە خۆشەكان ببینێت.

٢- كاریگەری لەسەر لایەنی دەرونی تاك بەتایبەتی لەكاتی ئارامیدا.

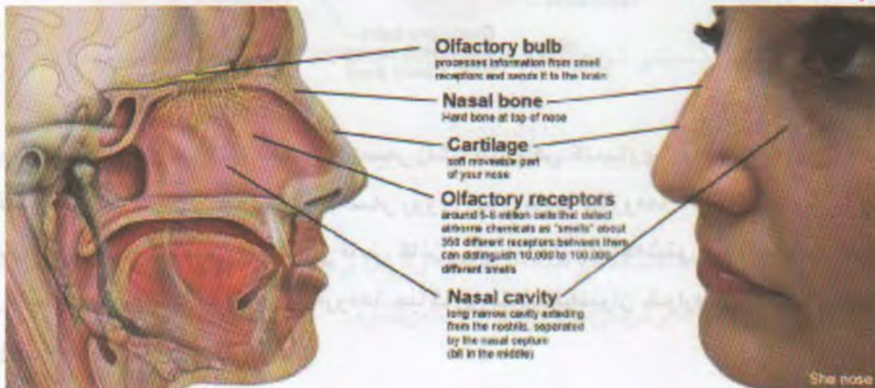
٣- ناسینەوەی هەنێك نەخۆشی بەهۆی گۆرانكاری لەبۆنی ناو دەم و قورگ.

٤- ئارەزووی خواردن زیاد یان كەم دەكات بەبوونی بۆنی خۆشی خواردن یان بۆنی ناخۆش.

٥- كەمكردنەوەی ئەو رووداوانەی پەیوەندی بەبۆنی ناخۆشەوە هەیە بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندی بەسوتەمەنیەوە هەیە (نەوت و گاز و بەنزین....)

٦- كاریگەری لەسەر لایەنی سۆزداری و پەیوەندی هاوسەری.

چۆن بۆن دەكەین:



كاتێك هەر شتێ بۆنی هەبێت لەلایەن خانەكانی روپۆشی لوتەوە بۆندەكرێت كەلایەنی كەم لەشەش جۆر خانەی جیاواز پێكدێت لەشێوە و پێكهاتەی كیمیاییەوە. ناوپۆشی لووت نزیكەی (١٠سم دووجایە) لەكاتێكدا ناوپۆشی لووتی سەگ نزیكەی (١٧٠ سم دووجایە)، هەستەكە لەلایەن لق و پۆپی خانەكانی بۆنكردنەوە وەردەگیرێت و ئەركی كار دروست دەبێت و كاسە دەماری ژمارە یەك (كاسە دەماری بۆنكردن) چالاك دەبێت و دەگاتە گۆپكەی بۆنكردن و پاشان توێـژاڵی بـۆنكردن، لەگۆپكـەی بـۆنكردن دیـوی دەرەوەی پێـی دەڵـێن گلـۆمیرۆڵی و بەشی ناوەوەی لەخانەكانی مایترەل پێكدێت كەنزیكەی (٢٥) هەزار خانە دەبن.

تـەوەرەی خانـەكانی مـایترەل لـەپێنج ناوچـەی مێـشكدا قلیش دروسـت دەبێـت بـەپێی تایبەتمەنـدی ناوچـەكان زانیـاری بـۆ دەگوێزرێتـەوە وەكـو گۆڕانكـاری مـەزاج بەبۆنـەكان و هەڵگرتنی زانیاری لەبارەی ئەو بۆنەوە و پاراستنی یادگەی تایبەت بەو بۆنە.

هەستی ئازار:

ئازار هەستێكی ناخۆشە بەهۆی وورووژاندنێكی لەناوبەر، گوشین، سوتان، دڵتەنگیەكی زۆر (نائـارامی بـاری دەرونـی) دروسـت دەبێـت. لـە (٥٠٪) ی ئەوانـەی سـەردانی بەشـی فریاكەوتن دەكەن بەهۆی ئازارەوەیە.

بەپێی رێكخراوی نێودەولەتی بۆ توێژینەوەی ئازار، ئازار پۆلێن دەكات بەپێی:

١- شوێنی ئازار. (رووكەش یان هەناو)

٢- ئەو سستەمەی كەپەیوەندارە (كاسە دەمار یان چێوە دەمار)

٣- مـاوەی ئازارەكـە. (كـورت خایـەن كـەمتر لـەمانگێك، مامناوەنـد مانگێك بـۆ شـەش مانگ، درێژخایەن شەش مانگ و زیاتر)

٤- توندی ئازارەكە: وەڵامدانەوەی كەسەكان بۆ ئازار جیاوازە بـەپێی رەگەز و بۆمـاوە و تایبەتمەندی میللەتان و تەمەن و پلەپایەی كەسەكە و كاتی روودانی ئازارەكە.

٥- هۆكاری ئازارەكە. بۆ نمونە (گەرمی و ساردی و سوتان، كیمیایی وەكو ئایۆدین بەر برینداری بكەوێت، میكانیكی وەكو برینداری و روشاندن و فشاری بەهێز).

ئەو پشكنینانەی بۆ كۆئەندامی دەمار دەكرێت

Investigations for nervous system

وەك روونە هەر كۆئەندامێكی جەستە بۆ ئەوەی دلنیابین بەشێوازێكی دروست كارەكانی دەكات یان گرفتی تێدا دروست بووە پێویستمان بەهەندێك پشكنین هەیە بۆ دڵنیابوونەوە لەكارەكانی یان هەندێكجار دەزانین ئەو سستەمە گرفتی هەیە بەلام بۆ دڵنیابوون و دەستنیشانكردنی گرفتەكە پێویستمان بەپشكنینێك یان زیاتر هەیە.

گەلێك پشكینین هەیە بۆ كۆئەندامی دەمار گرنگترینیان بریتین لە:

١- هێلكاری مێشك:



بەیەكێك لەپشكنینە گرنگەكان دادەنرێت كەبەهۆیە دەتونرێت زیاتر لەنەخۆشیەك دەستنیشان بكرێت لەرێی خوێندنەوەی شەپۆلەكانی مێشك.

ئەم پشكنینە بەهۆی ئامێری هێلكاری كارەبایی دەماغەوە دەبێت بۆ یەكەم جار لەساڵی (١٨٧٥) لەلایەن زانا (كانون) كاری لەسەركراوە پاشان لەساڵی (١٩٢٤) زانا هانزبرگەر بۆچوونەكانی كانونی پشت ڕاستكردەوە و دواتر لەساڵی (١٩٣٤) هەردوو زانا (ئەدریان و ماتیۆز) لەزانكۆی كامبریج هەوڵەكانیان بەزانستی تر كرد.

بەكار هێنانی ئەم پشكنینە هیچ زیانێكی جەستەیی نیە چونكە ئەركی سەرەكی ئەم ئامێرە تۆماركردنی شەپۆلە كارەباییەكانی ناوچە جیاوازەكانی توێلكی مێشكە.

گرنگترین شە پۆلەکانی مێشك بریتین لە :

• **شەپۆلی دەلتا**: کەلەلەرەکەی (٢-٤) لەرەیە لەچرکەیەکدا زیاتر لەکاتی ئارامیدا تۆمار دەکرێت (شیردان، خەوی قوڵ)

• **شەپۆلی سێتا**: لەرەلەرەکەی (٤-٨) لەرەیە لەچرکەیەکدا، زیاتر لەبەشی (دیوارە پەل و لاجانگە پەلەوە تۆماردەکرێت) زیاتر لەکاتی (بوونی کێشە، بیرکردنەوە، خەمۆکی، نائومێدبوون، خاوبونەوە، خەوالوویی) تۆماردەکرێت.

• **شەپۆلی ئەلفا**: لەرەلەرەکەی (٨-١٣) لەرەیە لەچرکەیەکدا، لەکاتی دانیشتن بێ بیرکردنەوە، چاوداخستن، باری هێمنی) دا دەردەکەون بەڵام لەکاتی خەوی قوڵدا وون دەبن.

• **شەپۆلی بێتا**: لەرەلەرەکەی (١٣-٣٠) لەرەیە لەچرکەیەکدا لەباری بیرکردنەوەی زۆر و بوونی کێشەدا ئەم شەپۆلانە چالاك دەبن.

• **شەپۆلی گاما**: لەرەلەرەکەی زیاتر لە (٣٠) لەرە لەچرکەیەکدا و لەکاتی سەرنجی زۆر توند یان بیرکردنەوەی بەردەوام بۆ چارەسەری کێشەیەك یان داهێنانێکدا ڕوودەدات واتە چالاکی هۆشمەندی ئاست بەرز.

ئەو نەخۆشیانەی لەرێی ئەم پشکنینەوە دەست نیشان دەکرێن :

١- نەخۆشی پەرکەم.

٢- پوکانەوەی دەماغ.

٣- کەمی هۆشپێدان.

٤- هەندێك لەگرفتەکانی خەو.

٥- بێهۆشبوون (مردنی دەماغ).

٦- وەرەم.

٧- بۆ پێوانی قوڵی بەنجی گشتی.

تێبینی: لەرۆژگاری ئەمرۆدا بەهۆی بوونی پشکنینی پێشکەوتووتر هەندێك لەبەکارهێنانەکانی کەمبۆتەوە.

ئەم پشکنینە ماوەی (٢٠) خولەکی دەوێت و هیچ کاریگەرییەکی نەرێنی نیە لەسەر تاك.

٢- پشکنینی سی تی (کۆمپیوتەری):

یەکێکە لەپشکنینە گرنگەکانی کەرۆڵی گەورەی هەیە لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکانی خوێنبەربوون، توڕەکەی ئاو، بوکانەوەی دەماغ ، شکانی کاسەی سەر، وەرەم. ماوەی نزیکەی (٥) خولەکی پێدەچێت و زیانی هەمان زیانەکانی تیشکە لەسەر جەستە.

٣- **پشكنینی موگناتیسی:**

یەکێکە لەپشکنینە گرنگەکانی کەرۆڵی گەورەی هەیە لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکانی

١- خوێنبەربوونی دەماغ.

٢- کشانی مولولەکانی خوێن.

٣- ڕەقبوونی چێوەدەمارییەکان.

٤- تورەکەی ئاو.

٥- بوکانەوەی دەماغ و نەخۆشی ئەلزهایمەر.

٦- شکانی کاسەی سەر.

٧- وەرەم و شێرپەنجە و بڵاوبونەوەی دووەمی شێرپەنجە.

ئەم پشکنینە لەسی تی سکان ووردترە لەدەستنیشانکردنی گرفتەکانی مێشك و ماوەی نزیکەی (٣٠) خولەکی پێدەچێت. زیانێکی ئەو تۆی نیە لەسەر جەستە.

٤- **پشکنینی شلەی مێشك و دەمار:**

ڕۆڵـی گـەورەی هەیـە لەدەستنیـشانکردنی نەخۆشـیەکانی هـەوکردنی مێـشك، خـوێن بەربوونی لەشلەی مێشکدا، بەرزبونەوەی پەستانی شلەی مێشك.

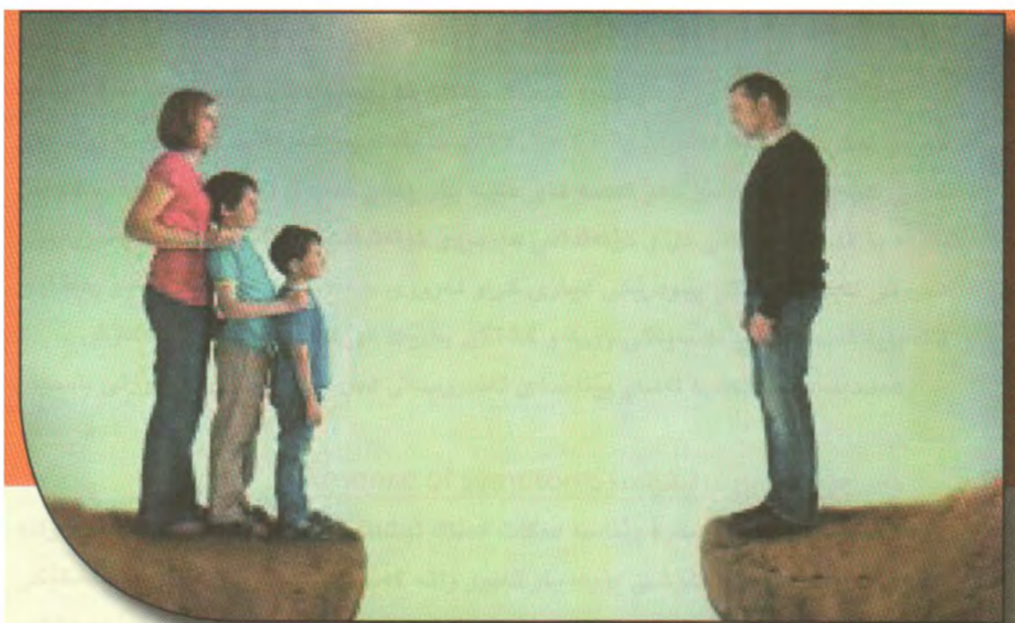
٥- **پشکنینی تیـشکەبەرداری (X ray):** ڕۆڵـی گـەورەی هەیە لەدەسنیشانکردنی شـکانی کاسەی سەر و یان هەندێك کات بوونی گرفت لەپێکهاتەکانی مێشك.

٦- **هێلکاری دەمار:** یەکێکە لەپشکنینە گرنگەکانی کۆئەندامی دەمار بەکاردێت لەکاتی:

- هەست کردن بەمێرولەکردن و تەزینی دەمارەکان.
- ئازاری پەلەکان.
- ئازاری مل و پشت.
- گرژبوونی ماسولکە و دەمار.
- لەرزینی پەلەکان.
- لاوازی ماسولکە و دەمارەکان.
- لاوازی دەمارەکان بەهۆی نەخۆشی شەکرەوە.

پێش پشکنینەکە دەبێت نەخۆش کریم و مەرهەم بەکارنەهێنێت و بەکارنەهێنانی جگەرە و کافایین سیٚ کاژێر پێش پشکنین و پۆشاکی فراوان لەبەربکرێت.

٧- **هەندێك پشکنینی تر:** هەندێك پشکنینی ووردتر هەیە بۆ دەستنیشانکردنی هەندێك نەخۆشی بەکاردێت کەتەنها لەهەندێك سەنتەری تایبەتدا هەیە.



بەشی چوارەم:
پێناسەی تەندروستی دەرونی.

پۆلێنکردنی پەشێویە دەرونیەکان.
جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیۆرۆسس.
هۆکاری پەشێویە دەرونیەکان.
پێناسەی تەندروستی دەرونی

پێناسەی تەندروستی دەرونی
Definition of mental health

ڕەنگە پێناسەکردنی نەخۆشییە جەستەییەکان تا ڕادەیەك ئاسان بێت، بۆنمونە پلەی گەرمی لەش هەرکاتێك لەنێوان (٣٦,٦- ٣٧,٢) بێت ئاساییەو هەرکاتێك لەو نێوانە زیاد یان کەمی کرد دەتوانین بڵێین ئەو کەسە تای هەیە یان پلەی گەرمی لەشی دابەزیوە. بەهەمان شێوە بۆ نەخۆشییەکانی دڵ و کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامەکانی تر. بەڵام بۆ تەندروستی دەرونی لەبەر نەبوونی پێوەرێکی دیاری کراو لەڕووی چەندێتی و چۆنێتییەوە بۆ ڕەفتاری تاك بۆیە ئاسان نیە پێناسەیەکی وورد و گشتگیر بکرێت کێ تەندروستە و کێ نەخۆش.

هەندێك چەمك هەیە لەمەڕ پێناسەی تەندروستی دەرونی دەتوانین بەکورتی باسیان بکەین:

١- چەمکی نەبوونی نیشانە: (Absence of symptoms)

تەندروستی دەرونی بەوە پێناسە دەکات کەتاك نیشانەی نەخۆشی دەرونی نەبێت، واتە هەر کەسێك نیشانەی نەخۆشی پێوەدیار نەبوو واتە کەسێکی تەندروستە. ئەمە چەمکێکی نەرێنیەو شتەکان بەپێچەوانەکەی دەناسێتەوە تێکچونە کەسێتیەکان پشت گوێ دەخات و ناکرێت هەرکەسێك نیشانەی ئاشکرای نەبوو بەکەسێکی دەرون دروست دابنرێت.

٢- چەمکی ئاماری:

ئەم چەمکە تاکی دەرون دروست وا پێناسە دەکات کەئەو تاکەیە لەڕەفتار و کردەوە و شێوازی ژیانیدا لەزۆربەی تاکەکانی کۆمەڵگە دەچێت لەژینگەکەی خۆی.

هەرچەندە ئەم چەمکە ڕێز بۆ زۆربەی تاکەکانی کۆمەڵ دادەنێت، بەڵام بەهیچ جۆرێك مەرج نیە هەرکەسێك پێچەوانەی کۆمەڵ بێت نەخۆش بێت، چونکە دەشێت ئەو تاکانە یان کۆمەڵە کەسەی بۆچوونی جیاوازیان هەیە یان داهێنانێکی نوێیان هەیە یان بۆچونێکی ڕەخنەگرانەیان هەیە کەسانی ڕۆشنبیر و داهێنەر و سەرکردە بن. ئەم بۆچوونە ڕێگردەبێت لە داهێنان و نوێگەری کەلەلایەن کەسانی نوێخواز و داهێنەرەوە دەکرێت.

٣- چەمکی پشت بەستوو بەداواکردنی یارمەتی پزیشکی:

ئەم چەمکەیان دەڵێت هەرچەندە هەندێك کەس نیشانەیان هەیە بەڵام دەتوانن ژیانی خۆیان گوزەربکەن و گرفتی تایبەتیان نیە، واباشە ئەم خاڵە بۆ چەمکی تەندروستی

زیادبکرێت هەرکەسێك نەچێت بۆ لای پزیشك یان کەسوکاری نەیبەن بۆ لای پزیشك یان چارەساز ئەوە کەسێکی تەندروستە.

ئەم چەمکە زۆرجێی مەترسیە چونکە برێکی زۆر لەهاولاتیان دەشێت گرفتی ئابووریان هەبێت بۆیە سەردانی پزیشك ناکەن یان بارودۆخ گونجاو نیە بۆ سەردان یان هۆشمەندی خۆی لەدەست داوە یان کەسوکاری چاودێری دروستی بۆ ناکەن لەبەرهۆیەك یان هۆیەکی تر. ئایا ئەمانە هەمویان تەندروستن و حاڵەتی نەخۆشیان نیە!.

٤- چەمکی پەیوەست بە پەککەوتەیی:

تەندروستی دەرونی بەپێی پلەی پەککەوتەیی لەبوارە سەرەکیەکانی ژیاندا دەپێورێت ئەویش بواری کارکردن و خۆگونجاندنی کۆمەڵایەتییە.

ئەم بۆچوونە یەکێکە لەگرنگترین بۆ چوونەکان چونکە تەندروستی دەبەستێتەوە بەتوانای تاکەکان و پەیوەندیان بەڵام ئەوە پشت گوێ دەخات کەدەشێت ئەم خۆگونجاندن و کارکردنە لەسەر زیان گەیاندن بەخود یان خۆگونجاندنی ناوەکی بێت.

پێناسەی ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی:

تەندروستی دەرونی بریتیە لەتوانای جێبەجێکردنی کاری ڕۆژانەو ژیان بەشێوەیەك کەچالاکی و سەربەخۆیی گونجاو بەدیبهێنێت و خۆگونجاندن لەگەڵ کۆمەڵگەو دەوروبەردا بەدیبهێنێت و ئەمە لەگەڵ بوونی هاوسەنگی خودی کەبەهۆیەوە ڕێگر دەبێت لەهەر نارەحەتیەکی جەستەیی.

واتە تەندروستی دەرونی بریتیە لەچالاکی، هاوسەنگی، خۆگونجاندن.

بەڵام نەخۆشی دەرونی بریتیە لەنەبوونی باری دەرون دروستی ئەمەش ناسینەوەی شتەکانە بەپێچەوانەکەی باشتر وایە بڵێین بریتیە لەپلەیەکی گەورە لەپەککەوتەیی یان نارەحەتی کەوا لەتاك دەکات لەبەرکەوتنندا بێت لەگەڵ خۆیدا یان لەگەڵ چواردەوردا یان لادانێکی نەرێنیانە لەوان (مەبەست لادانێکی سلبیانەیە لە چواردەور).

پۆلێن کردنی نەخۆشییە دەرونیەکان
Classification of mental disorders

یەکێك لەو گرفتانەی لەکاتی سەردانی نەخۆش یان کەس وکاری نەخۆشدا بۆ کلینیکەکان تێبینی دەکرێت ئەوە یە کاتێك پرسیار لەکەسوکاری نەخۆش دەکەیت، نەخۆشەکەتان نەخۆشی چی هەیە؟ دەڵێت دکتۆر دەڵێن نەخۆشی دەرونی یان نەخۆشی نەفسی هەیە. کاتێك دەڵێیت چ جۆرە نەخۆشییەکی دەرونی دەڵێت دکتۆر گیان دەرونیە دەرونی!!.

بێگومان ئەم ووشانە نەخۆش لەهەندێك پزیشکەوە فێری بووە کەبەنەخۆش دەڵێت حاڵەتی دەرونیت هەیە یان هەندێکجار بەکەسوکاری نەخۆش دەڵێت کاکە گیان تێکچوە؟! هەندێکجار ووشەی لەوەش نەشیاوتر بەکاردێنێت و هۆکاری سەرەکی ئەم ڕەفتارەش بۆ سێ خاڵی سەرەکی دەگەڕێتەوە:

١- پزیشك نازانێت جۆری نەخۆشەکە دیاری بکات بۆیە بەم ڕستەیە خۆی دەپەرێنێتەوە. (چونکە مەرج نیە چوبێت بۆلای پزیشکی دەرونی).

٢- دەترسێت لەوەی ئەگەر ناوی نەخۆشییەکە بڵێت نەخۆش و کەسوکاری نەخۆش پرسیاری لێبکەن لەمەڕ ئەو نەخۆشییە ئەمەش دووگرفت دروست دەکات

* لەدەستدانی کات بۆ وەڵامدانەوە، چونکە زۆرکات پزیشکەکە کاتی ئەوەی نیە وەڵامی پرسیاری نەخۆش یان کەسوکاری بداتەوە.

* دەشێت وەڵامی هەندێك پرسیاریش نەزانێت کەئەم ئەگەرەیان کەمترە.

٣- کەمی کات و ئەو ماوەیەی دایدەنێت بۆ بینینی نەخۆش وا دەکات لەڕاستیە زانستیەکان بەدوور بێت قسەکانی زیاتر بازاڕی بێت.

بۆیە زۆر گرنگە نەخۆش کاتێك سەردانی پزیشك دەکات داوای لێبکات جۆری نەخۆشییەکەی بۆ دیاری بکات و لەهەمان کاتدا ئەرکی پزیشکە بەو کارە هەڵسێت بەمەرجێك نەخۆش رازی بێت جۆری نەخۆشییەکەی پێبوترێت.

مەرج نیە هەمیشە پزیشك بتوانێت لەیەك دانیشتنەوە بەتەواوی نەخۆشیەکە دەستنیشان بکات یان وەڵامی سەرجەم پرسیارەکان بداتەوە چونکە هەندێك کات بۆ دەستنیشانکردن زیاتر لەسەردانێك پێویستە بۆ وەرگرتنی سەرجەم زانیارییەکان پێویست بەکات دەکات چ بۆ ئەوەی نیشانەی تەواوی نەخۆشیەکە دەربکەوێت یان بۆ ئەوەی کاریگەری دەرمان و ڕێنماییەکان دەربکەوێت.

بەشێوەیەكی سەرەكی دوو جۆر پۆلێن كردن هەیە:

١- **پۆلێن كردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشییەكان:**
(International classification of disease)

لەووڵاتانی ئەورووپاو زۆربەی ووڵاتانی جیهاندا پەیرەو دەكرێت.

٢- **رێبەری دەست نیشان كردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەروونیەكان چاپی پێنجەم:**
(Diagnosis and Statistical Manual of Mental Disorders-5)

ئەم رێبەرە زیاتر لەئەمەریكا پەیرەو دەكرێت، بەپێی ئەم رێبەرە هەر نەخۆشییەو كۆدی تایبەتی خۆی هەیە و بۆ دەست نیشان كردنی هەر حاڵەتێك پێویستە تاك بڕێكی دیاری كراو نیشانەی هەبێت بۆ ماوەیەكی دیاری كراو كەلەرێبەرەكەدا باس لەكەمترین ماوە دەكات، ئەو نیشانانە بەهۆی بەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكانەوە دروست نەبوبێت و نەگەڕێتەوە بۆ بوونی نەخۆشی جەستەیی.

هەرچەندە چاپی پێنجەم گۆڕانكاری گەورەی بەسەردا هاتووە بەبەراوورد بەچاپی چوارەم و تەنها ناوی نەخۆشیەكە دەنوسرێت و پێوەرەكانی پێشوو تارادەیەك گۆڕانكاری بەسەردا هاتووە، ئەوەی تێبینی دەكرێت كاریگەری ئاشكرای كۆمپانیاكانی دەرمانە لەسەرچاپی پێنجەم بۆیە مەرج نیە سەرجەم پزیشكەكان كۆكبن لەسەر بەكارهێنانی چاپی پێنجەم بەڵام لەرووی زانستیەوە تاك پەیوەست دەبێت بەبەكارهێنانی چونكە ئەو توێژینەوانەی لەدوای دەرچوونی ئەم چاپەوە دەكرێن ئەگەر پێوەرەكانی ئەم چاپەیان بەكارنەهێنابێت بەئاسانی بواری بڵاوكردنەوەیان نابێت لەگۆڤارە زانستیەكاندا.

لەچاپی چوارەمدا بۆ وەسفكردنی حاڵەتی هەر كەسێك پێنج ئاست یان تەوەرە دانراوە بەڵام لەچاپی پێنجەمدا ئەم تەوەرانە نەماوە، وەك گرنگیەكی زانستی بەدروستی دەزانم هەمان پێوەرەكانی پێشوو دابنێمەوە چونكە بەڕاستی گرنگی زۆری هەیە لەرووی زانستەوە و لابردنی ئەم تەوەرانە هیچ پێویستیەكی زانستی گرنگ نەبوو:

تەوەرەی یەكەم: تایبەتە بەبوونی هەر نەخۆشییەكی دەرونی وەكو خەمۆكی، دڵەراوكێ، سكیتزۆفرینیا....... هتد.

تەوەرەی دووەم: تایبەتە بەكەسێتی و ئاستی ژیری. ئایا تاك هیچ كام لەتەنگژەكانی كەسێتی هەیە یان خاوەن كەسێتیەكی ئاساییە، هەروەها ئاستی ژیری تاك دەپێورێت ئایا لەسنووری ئاسایی دایە یان توانای ژیری كەمترە یا زیاترە لەكەسانی تر.

تـەوەری سـێیەم: تایبەتـە بەنەخۆشـییە جەسـتەییەکان وەکـو کۆئەنـدامی هەناسـە یـان کۆئەندامی سوڕان کۆئەندامی هەرس... هتد.

تەوەری چوارەم: تایبەتە بەگرفتە کۆمەڵایەتی و ژینگەییەکان کەزیاتر جەخت دەخرێتە سەر دواساڵ و یان هەر ڕووداوێك کەپێشتریش ڕوویدابێت بەڵام کاریگەری گەورەی هەبێت لەسەر ژیانی تاك.

- گۆڕانکاری لەباری خێزانی (مارەبرین، ژنهێنان، شووکردن، جیابونەوە، منداڵبوون).
- گرفت لەپەیوەندیەکاندا لەگەڵ هاوڕێ و هاوسێدا.
- گرفت لەبواری کاردا (بێکاری، گرفت لەخوێندنگە، خانەنشینی)
- ماڵ گواستنەوە.
- گۆڕانکـاری لـەبواری ئـابوری(لەدەسـتدان سـەروەت و سـامان، وونبـوون، گۆڕانکـاری گەورەی ئاستی ئابووری و داهات).
- گرفتی یاسایی (دەستگیرکردن، تاوانبارکردن)
- قۆناغەکانی گەشە (هەرزەکاری، تەمەنی نائومێدی)
- گرفتی تر (ڕوداوی سروشتی، فڕاندن، سکی نەخوازراو...)

تەوەری پێنجەم: تایبەتە بەهەڵسەنگاندنی گشتی توانای کار لەکاتی پشکنیندا لەسێ بواردا (دەرونـی، کۆمەڵایـەتی، کـارکردن) تێکرای نمرە لەسـەر ١٠٠ دادەنرێت لـەنێوان ﴿٠ – ١٠٠﴾.

هەڵسەنگاندنی تاك لـەرووی دەرونـی و کۆمەڵایـەتی و توانـای کارکردنـەوە (ئـەو حاڵەتانـە ناگرێتەوە کەبەهۆی گرفتی جەستەیی یان سنورداری ژینگەییەوە کاریگەرن)

نمره	تایبەتمەندیەکان
١٠٠ - ٩١	نەبوونی نیشانە، بەباشی کاردەکات لەزۆربەی چالاکیەکاندا، کێشەکانی ژیان لەدەستی دەرناچێت، لەلایەن خەڵکیەوە خوازراوە (خۆشەویستە) بەهۆی شتە باشەکانیەوە.
٩٠ - ٨١	نەبونی یان بونی هەندێك نیشانەی کەم (دڵەڕاوکێیەکی کەم پێش تاقیکرنەوە) بەباشی کاردەکات لەسەرجەم ناوەندەکاندا، ئارەزوی هەیە و بەشداری دەکات لەبڕێکی زۆر چالاکیدا، کاریگەرە لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە، بەشێوەیەکی گشتی لەگەڵ ژیاندا گونجاوە، لەگرفتە ئاساییەکانی ڕۆژانە زیاتری نیە (گفتوگۆ لەگەڵ ئەندامانی خێزان)
٨٠ - ٧١	نیشانەکان کاتین یان چاوەڕوانکراون بەپێی ئەو فشارە دەرونی و کۆمەڵایەتیانەی هەیە (بەگران هۆشپێدان پاش کێشەی خێزانی)، تەنها بڕێك کەمترخەمی هەیە لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، یان کاری خوێندنگە، (دواکەوتنێکی کاتی لەئەرکەکانی خوێندنگە).
٧٠ - ٦١	هەندێك نیشانەی کەم (دڵتەنگی، بێخەویەکی کەم) هەندێك گرفت لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، کاری خوێندنگە، (بەدەگمەن دواکەوتن لەخوێندنگە، خۆدزینەوە لەکاری ماڵ) بەڵام تاك بەشێوەیەکی گشتی بەباشی کارەکانی دەکات، بونی هەندێك پەیوەندی کەسی (خودی) بەنرخ.
٦٠ - ٥١	نیشانەکانی مام ناوەندن (لەڕوخساریدا نەگۆڕە، لەقسەدا درێژەی دەداتێ، بەدەگمەن حاڵەتی تۆقینی هەیە) یان تا ڕادەیەکی مامناوەند گرفتی هەیە لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، کاری خوێندنگە (نەبوونی هاورێ، نەتوانینی ڕاپەڕاندنی کار).
٥٠ - ٤١	نیشانەکانی توندن (بیری خۆکوژی، وەسواسی توند، چەندبارەبونەوەی دزیکردن لەدوکانەکان) گرفتی گەورە لەبواری کۆمەڵایەتی، پیشەیی، کاری خوێندنگە (نەبوونی هاورێ، نەتوانینی ڕاپەڕاندنی کار).
٤٠ - ٣١	هەندێك ناتەواوی لەهەڵسەنگاندن و پەیوەندی کردندا (هەندێك کات نەبونی لۆژیك لەقسەکانیدا، نا ڕونی یان نەگونجانی) ناتەواوی گەورە لەچەند بوارێکدا، وەکو کارکردن یان خوێندنگە، پەیوەندی خێزانی، هەڵسەنگاندن، بیرکردنەوە، یان مەزاج (بۆ نمونە پیاوی خەمۆك خۆبەدوور دەگرێت لەهاوڕێکانی، خێزانەکەی پشت گوێدەخات، ناتوانێت کار بکات. منداڵ لەمنداڵی بچوکتر دەدات، گوێڕایەڵ نیە لەماڵدا، لەقوتابخانە دەرناچێت)

٢١ – ٣٠	ڕەفتارەکانی بەئاشکرا لەژێرکاریگەری وەهم و هەلوەسەدا دەبێت یان تاك گرفتی گەورەی هەیە لەپەیوەندی کردن و هەڵسەنگاندن (هەندێکجار لەقسەکانی تێناگەیت، بەڕوونی ڕەفتاری نا ئاسایی هەیە، جەنجاڵبوو بەبیری خۆکوژی) یان ناتوانێت لەزۆربەی بوارەکانی ژیاندا کاربکات (بەدرێژایی ڕۆژ لەجێ دا دەمێنێتەوە، بێکارە، بێلانەیە، بێ هاوڕێیە).
١١ – ٢٠	هەندێك مەترسی هەیە لەوەی زیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت (هەوڵی خۆکوژی بەبێ پێشبینی کردنی مردن، دووبارە بونەوەی ڕەفتاری توندوتیژی، هاربوونی شادی) ناو بەناو ناتوانێت خۆی پاك ڕاگرێت (بڵاوکردنەوەی پیسایی) نەتوانینی ئاشکرایی پەیوەندیکردن (تێنەگەشتن لەقسەکانی یان بێدەنگە).
١ – ١٠	مەترسی بەردەوام کەزیان بەخۆی یان کەسانی تر بگەیەنێت، (دووبارەبونەوەی توندوتیژی) بەشێوەیەکی بەردەوام ناتوانێت خۆی پاك رابگرێت، هەوڵی جدی خۆکوژی لەگەڵ پێشبینی کردنی مردن.
٠	ناتەواوی زانیاری

نمونە: ژنێکی تەمەن (٤٠) ساڵان، ئاستی خوێندنی سەرەتایی هەیەو بەپێی نیشانەکانی حاڵەتی خەمۆکی هەیە، پاش پشکنین دەرکەوت کەنەخۆشی برینی دوانزەگرێی هەیە لەگەڵ بەرزی فشاری خوێن، لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە لەچواردەور دابراوە حەزدەکات زیاتر بەتەنها بێت، بەپێی کەسوکارەکەی دەڵێن کەسێکی توڕەیەو لەگەڵ کەسدا پێی ناکرێت و پێش نەخۆشییەکەش هاوڕێی کەم بووە حەزی بەتێکەڵی نەکردووە و بڕوای بەدەوروبەر نیە. ماوەی ٢ ساڵە لەهاوسەرەکەی جیابۆتەوە و سێ منداڵی هەیە لای مێردەکەین و زۆر بێتاقەتیان (بیریان) دەکات. بیری خۆکوژی هەیە و پێشتر هەوڵی خۆکوشتنی داوە.

حاڵەتی ئەم ژنە بەم جۆرە پۆلێن دەکرێ:

تەوەرەی یەکەم: نەخۆشی خەمۆکی.

تەوەرەی دووەم: کەسێکی بێ باوەڕ بەدەوروبەر، گۆشەگیر.

تەوەری سێیەم: نەخۆشی برینی گەدە و بەرزی فشاری خوێن.

تەوەرەی چوارەم: جیابونەوە لەهاوسەرەکەی، دووری منداڵەکان.

تەوەرەی پێنچەم: کەمتر لە٥٠ چونکە بیر و هەوڵی خۆکوشتنی هەیە.

جیاوازی نێوان سایکۆسس و نیۆرۆسس
Differences between psychosis and neurosis

هەنـدێك سەرچـاوە نەخۆشـییە دەرونیـەکان پـۆلین دەکـەن بـۆ دوو گروپـی سـەرەکی کەدەرونی و هۆشمەندیە بەڵام سەرچاوە نوێکان زۆر بایەخ بەم پۆلێنکردنە نادەن. هەرچەندە ئـەم پۆلێنکردنـە لەهەنـدێك ڕووەوە گرنگـی خـۆی هەیـە بـەڵام دواتـر لـەژێر هـەر یـەك لـەم دوو ناونیشانەدا دەیـەها نەخۆشـی دەرونـی هەیە کەشێوازی چارەسـەر و مامەڵەکردنیان جیاوازە لەیەکتر.

	هۆشمەندی، سایکۆسس (زوهان)	دەرونی، نیۆرۆسس (نەفسی)
-١	تاك داننانێت بـەوەی کەنەخۆشە ئەگەر خـۆی بەنەخۆشـیش بزانێـت خـۆی بەنەخۆشـی دەرونـی نازانێـت یـان ڕازی نابێت چارەسەر وەرگرێت.	تـاك خـۆی سـەردانی پزیـشك دەکـات یـان داوا دەکـات کەسـوکاری ببیـەن بـۆ لای پزیشك یان هەر چارەسازێکی تر.
-٢	قـسەکانی نـەخۆش ڕوون نیـە و هـەرجارەی شـتێك دەڵێـت لـەکاتی دانیـشتن لەگەڵیـدا هەسـت بەناتـەواوی شێوە و ناوەڕۆکی قسەکان دەکەیت.	گرفت لەئاخاوتن و ناوەڕۆکی قسەدا نیە و دەشـێت هەنـدێکجار کـەم دوو بێـت وەك لەحاڵەتی خەمۆکیدا.
-٣	لـەڕووی پۆشـاك لەبەرکردنـەوە شێوازێکی سەیروسەرنج ڕاکێشی هەیە هـەموو کەسـێك دەتوانێـت دەرك بـەوە بکات ئەم پۆشاکە بۆ ئەم وەرز و تەمەن و ڕەگەزە نەگونجاوە.	شێوازێکی گونجاوی هەیە بەڵام دەشێت هەنـدێکجار بایەخنـەدانی پێوەدیاربێـت لـەڕووی پـاك خـاوێنی یـان لـەڕووی هەڵبژاردنی ڕەنگەکان.
-٤	بـوونی هەلوەسـە (بیـستن، بیـنین، بۆنکردن، تامکردن یان بەرکەوتن)	نەبوونی هەلوەسە.
-٥	بونی وەهم (Delusion)	نەبونی وەهم یان بەکەمی ڕوودەدات.
-٦	هەندێکجار بێئاگایی لەکات و شوێن و کەسەکان.	نەبونی ئەم حاڵەتە ئەگەرهەشبێت بەهۆی بـێ ئارەزوویـیـەوە بـۆ وەڵامدانـەوە نـەك بەهۆی نەزانینەوە.
-٧	نـەتوانینی ڕاڤـەکردنی پەنـدەکان،	توانینی جێبەجێکردنی ئەو کارانە بەبێ

	لێكچون وجیاوازیەكان. (نمونە: خاڵی لێكچون و جیاوازی نێوان پرتەقاڵ و تۆپێكی بچكۆلە)	گرفت.
-٨	گرفتی بیركردنەوە، خێرا بیركردنەوە و بازدان لەبابەتێكەوە بۆ بابەتێكی تر مەرج نیە پەیوەندی لەنێوان بابەتەكاندا هەبێت.	بیركردنەوە ئاساییە یان زۆرجار خاودەبێتەوە یان شڵەژانی پێوە دیارە.
-٩	گۆڕانكاری ئاشكرا لەهەڵسوكەوت (فرەجوڵەیی، گەڕانی بەردەوام، توندوتیژی بەرامبەر هەندێك كەس یان بەرامبەر هەموان، خۆ روتكردنەوە......)	زۆربەكەمی رودەدات ناگاتە ئەو ئاستە ترسناكە.
-١٠	زۆرجار پاش چاك بونەوە ڕوداوەكانی بیرنامێنێت.	زۆربەی كات ڕوداوەكانی دێتەوە یاد.
-١١	وەكو: سكیتزۆفرینیا، شادی، خانەگومانی.	وەكو: خەمۆكی، دڵەڕاوكێ، وەسواسی.
-١٢	سوود لەجەلسەی دەرونی وەرناگرێت یان زۆر بەكەمی و لەهەندێك بواردا سوود وەردەگرێت.	لەزۆربەی كاتەكاندا سوود لەجەلسە و ڕێنمایی دەرونی وەردەگرێت.
-١٣	تاك دەشێت یەكێك یان زیاتر لەمانەی سەرەوەی هەبێت.	هەندێكجار نیشانەیەك یان زیاتری ستونی یەكەمی هەیە و كەسەكەش بەسایكۆسس دانانرێت.

هۆکاری پەشێویە دەروونیەکان
Aetiology of mental disorders

نەخۆشییە دەروونیەکان بەشێکی گرنگی زانستی نەخۆشی پێك دێنن، لەڕۆژگاری ئەمڕۆدا گرنگی بەرچاویان هەیە و ژمارەیەکی زۆری هاووڵاتیان بەدەستییەوە دەناڵێنن، هەندێك سەرژمێری باس لەنزیکەی ﴿١٠٪﴾ هاوڵاتیان و هەندێکی تر باس لە﴿٣٠٪﴾ هاوڵاتیان دەکات.

گومانی لەوەدا نییە هۆکاری سەرجەم نەخۆشییەکان یەك نییە و تاکە تیۆرێك ناتوانێت ڕاقەی سەرجەم نەخۆشییەکان بکات، بۆیە زیاتر لەکۆمەڵە هۆکارێك باس دەکرێت بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین هۆکارەکان بکەین بەدوو بەشەوە:

یەکەم: هۆکاری ناوەکی (بۆماوە و پێك هاتەی لەش و کەسێتی......)

دووەم: هۆکاری دەرەکی (گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابوری........)

بەپێی سەرچاوە نوێیەکان هۆکارەکان پۆلێن دەکرێن بۆ سێ کۆمەڵە هۆکاری سەرەکی:

١- **هۆکاری ئامادەباشی:** بریتییە لەو هۆکارانەی لەخودی تاکدا هەن و وای لێدەکەن ئەگەری توشبوونی بەنەخۆشی زۆرتر بێت وەك لەکەسانی تر. نمونەی ئەم هۆکارەش وەکو

- **بۆماوە:**

ڕۆڵی ئاشکرای هەیە لەزۆربەی یان سەرجەم نەخۆشییە دەرونیەکاندا بۆ نمونە ڕێژەی توشبوون بەنەخۆشی سکیتزۆفرینیا بەشێوەیەکی گشتی نزیکەی (٠,٨٪ – ١٪) دەبێت لەگەڵ برێك جیاوازی لەناوچەیەك بۆ ناوچەیەکی تر بەڵام ئەگەر یەکێك لەباوان ئەم نەخۆشییەی هەبوو ئەگەری توشبوونی منداڵەکانی بەپێی هەندێك توێژینەوە بەرز دەبێتەوە بۆ نزیکەی (١١٪)، ئەگەر هەردوو باوان هەمان حاڵەتیان هەبوو گریمانەکە بۆ نزیکەی (٣٦٪) بەرز دەبێتەوە.

ئەو توێژینەوانەی لەسەر دووانە کراون هەمان ڕاستی دەردەخەن بەوەی لەدووانەی خاوەن یەك هێلکە ئەگەری توشبوون نزیکەی (٥٠٪) و لەدوانەی دوو هێلکەدا نزیکەی (١٠٪) دەبێت.

لەحاڵەتی خەمۆکیدا هەمان دەرئەنجام بەدەست کەوتووە بەپێی لێکۆڵینەوەکانی (ماك گوفین و هاوەڵەکانی)، پەشێوی مەزاجی یەك جەمسەری لەدووانەی یەك هێلکەدا نزیکەی (٤٦٪) لەدووانەی دووهێلکەدا نزیکەی (٢٠٪) دەبێت. بەپێی توێژینەوەکانی (ساندەرو هاوەڵەکانی) پەشێوی مەزاجی دووجەمسەری لەدووانەی یەك هێلکەدا سێ هێندەی دووانەی

دووهێلکە دەبێت. ﴿ واتە ئەگەریەکێک لەدووانە نەخۆشییەکەی هەبێت ئەگەری توشبوونی دووەمیان بەو ڕێژانەی سەرەوە دەبێت﴾.

بەپێی توێژینەوەکان هەمان ڕاستی بۆ زۆربەی نەخۆشییە دەروونیەکان بەدەستهاتون. بەڵام هیچ کام لەنەخۆشیە دەروونیەکان ڕێژەی توشبوون بەهۆی بۆماوەوە نابێتە لە (١٠٠٪).

❖ **پێکهاتەی لەش:**

تێبینی کراوە ئەو کەسانەی پێکهاتەی لەشیان باریك و درێژە زیاتر ئەگەری توشبونیان هەیە بەسکیتزۆفرینیا و ئەوانەی قەڵەو وباڵاکورتن زیاتر توشی پەشێوی مەزاج دەبن(خەمۆکی –شادی).

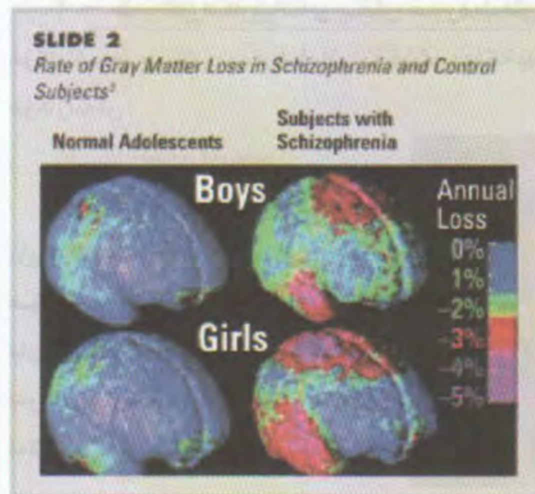
بەڵام مەرج نیە هەموو ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە کەسانی باریك بن و هەموو نەخۆشەکانی پەشێوی مەزاج کەسانی خڕپن و قەڵەوبن.

❖ **گۆڕان لەقەبارەی مێشك و هەندێك بەشی مێشك:**

بەهۆی بەکارهێنانی وێنەی کۆمپیوتەری و وێنەی لەرینەوەی موگناتیسی و ئەو پشکنینانەی بۆ کاروچالاکی مێشك دەکرێت وای دەردەخات زیاتر لەگۆڕانێك هەیە لەپێکهاتەو قەبارە و ڕەنگ و چالاکی مێشك. ئەو پشکنینانەی بۆ مێشکی نەخۆشەکان کراوە پاش مردنیان ئەم ڕاستیانە دەسەلمێنێت. ئەم گۆڕانکاریانە پەیوەندار نییە بەماوەی نەخۆشییەکە.

بۆ نمونە ئەوانەی حاڵەتی سکیزۆفرینیایان هەیە قەبارەی مێشکیان بچوکترە و بڕی شلەی مێشکیان زیاترە، چالاکی هەندێك بەشی مێشکیان کەمترە لەکەسی ئاسایی.

بەراوردی نێوان مێشکی ئاسایی و مێشکی کەسێك نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبێت)



ئەو منداڵانەی تەنگژەی کەمی هۆشپێدان و فرەجوڵەییان هەیە بەشی پێشەوەی مێشکیان (پەلی پێشەوە) کەمتر خوێنی بۆ دەچێت و زیندە چالاکی کەمترە بەڵام پەلی لاچانگ و پشتەوەی مێشکیان بڕێکی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت.

❖ **گۆڕان لەئاستی وەرگرە دەماریەکانی مێشك:**

لەمێـشکی مرۆڤـدا گـەلێك وەرگـر هەیـە هەریەکـەیان فرمـانی تایبـەتی خـۆی هەیـە و گۆڕانکـاری لـەژمارەو چالاکی هەریەکـەیان کاریگـەری ئاشکرای هەیـە لەدەرکـەوتنی هەنـدێك نیشانەو نەخۆشی. بۆ نمونە زۆربوونی ژمارە و چالاکی وەرگرەگانی (دۆپامین و سیرۆتۆنین) رۆڵی ئاشکرای هەیە لەنەخۆشی سکیتزۆفرینیا، لەنەخۆشی خەمۆکیدا حاڵەتەکە پێچەوانە دەبێتـەوە. هـەروەها دابـەزینی ئاسـتی (٥- هایدرۆکسـی ئندۆل ئەسـیدیك ئەسـید) لەشـلەی درکەپەتکدا ئەگەری توندوتیژی زیاتر دەکات.

لەوەسواسـیدا ئاسـتی سـیرۆتۆنین دادەبـەزێت بۆیـە ئـەو دەرمانانـە بـەکاردەهێنرێت لەچارەسەردا کەئاستی سیرۆتۆنین لەمێشکدا بەرزدەکەنەوە.

❖ **کەسێتی (کەسایەتی):**

هەریەکە لەئێمە خاوەن جۆرە کەسێتییەکی تایبەتە و زۆربەی خەڵکیش کەسایەتییەکی ئاسایی (نۆرماڵ) یان هەیە نزیکەی له (١٥٪) خەڵکی خاوەن کەسایەتی نائاساین. بۆ نمونە ئەوانەی خاوەن کەسایەتییەکی (هستیرین) ئەگەری توشبونیان زیاترە بەنەخۆشی (هستریا) و کەسێتی (سکیزۆید) زیاتر توشی سکیتزۆفرینیا دەبن، بیرمان نەچێت لەتاکە کەسێکدا دەشـێت خەسـڵەتی زیـاتر لەکەسـێتیەکی هـەبێت و مـەرج نیـە ئەوانـەی نەخۆشـییەکی دیاریکراویان هەیە خاوەن هەمان کەسێتی بن واتە ئەوانەی کەسێتی سکیزۆیدن زیاتر توشی سـکیزۆفرینیا دەبـن بـەڵام ئەوانـەی نەخۆشـی سـکیزۆفرینیایان هەیـە هـەموویان کەسـێتی سکیزۆید نین.

٢ - ئـەو گۆڕانکارییانـەی پـێش سـەرهەڵدانی نەخۆشـییەکە ڕوودەدەن: بریتییـە لـەو هۆکارانـەی پـێش سـەرهەڵدانی نەخۆشـییەکە بەماوەیـەك ڕوودەدەن، گـرنگترینی ئـەو هۆکارانەش:

❖ **گۆڕانکاری فیزیایی:**



○ وەکـو بـەکارهێنانی دەرمـان (زیاتر لەدەرمانێك هەیە دەشێت ببێتە هـۆی وەدەرکـەوتنی هەنـدێك نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەرونی یەکێك لەو دەرمانانە کەبەشێوەیەکی بەرچاو لەلایـەن مێینـەوە بـەکاردەهێنرێت

بەمەبەستی خۆ قەڵەو کردن حەبی دیکسامیسازۆنە (Dexamethasone) هەندێکجار دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی سایکۆسس وئەم حاڵەتەش پەیوەست نییە بەبڕی مادەی بەکارهاتوو واتە دەشێت بڕێکی کەم ئەم حاڵەتە دروست بکات).

○بەرکەوتن بەهەموو جۆرەکانییەوە بەتایبەتی بریندارى سەر کەخوێن بەربوونی ناوکاسەی سەر و بورانەوەو شت بیرچونەوەی لێوە پەیدادەبێت.

○سەرهەڵدانی هەندێك نەخۆشی دەبێتە هاندەر بۆ وەدەرکەوتنی هەندێك نیشانە یان تەنانەت نەخۆشی دەروونی، وەکو نەخۆشییە درێژخایەنەکان (بەرزی فشاری خوێن، شەکرە.......) یان هەندێك حاڵەت کەچارەسەری نییە یان بەزەحمەت چارەسەردەکرێت (برینەوەی یەکێك لەپەلەکان بەهۆی ڕوداوەوە یان بەهۆی نەخۆشییەوە، شێرپەنجە) دەبێتە گۆڕانکاری لەمەزاجی تاك و توشی خەمۆکی یا دڵەڕاوکێ یا هەندێك حاڵەتی تری دەکات.

○هەندێك نەخۆشی کەباکگراوندی کۆمەڵاَتی خراپی لێبکەوێتەوە و دەوروبەر بەچاوێکی نائاسایی بروانننە تاکی نەخۆش، وەك نەخۆشی ئەیدز دەبێتە هۆی دابرانی کۆمەڵایەتی و گرفتی خێزانی نەمانی یان سنورداربوونی پەیوەندی سەرجێی لەگەڵ هاوسەردا ئەمانە هەمووی کاردەکاتە سەر توانا و لایەنی دەرونی تاك کەدەشێت هۆکاری نەخۆشیەکە هیچ پەیوەندی بەلایەنی سێکسیەوە نەبێت بەڵکو لەئەنجامی گواستنەوەی خوێنەوە بوبێت بەلاَم کۆمەڵگە لەم ڕاستیە تێناگات بۆیە تاك هەست بەشەرمەزاری و خۆبەکەم زانین و بێزاری دەکات.

○بەکارهێنانی هەندێك مادە وەکو ئەلکحول (یەکێکە لەپێکهاتەکانی مەی) و مادە هۆشبەرەکان دەبێتە هاندەر بۆ زیاتر توشبوون بەخەمۆکی و دڵەڕاوکێ، لەکاتێکدا هەندێك کەس بەکاریدێنن بۆ ڕزگاربوون لەخەمۆکی!!

❖ **گۆڕانکاری کۆمەڵایەتی و ئابووری:**

دەشێت بەدوو ئاڕاستە بێت لەدەستدان (نەرێنی) یان بەدەستهێنان (ئەرێنی)

- لەدەستدان یەکێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزان.
- لەدەستدانی هاورێ و کەسە نزیکەکان.
- کێشەی نێوان دوو هاوسەر و نەگونجانیان پێکەوە.
- کۆچکردنی یەکێکیان بۆ شوێنێکی دوور ماوەیەکی درێژ.
- جیابونەوە (تەلاق).

- لەسەرکارلابردن.
- خانەنشینبوون.
- لەدەستدانی سەروەت و سامان.
- راگواستنی زۆرە ملێ.
- لەدەستدانی شوێنی نیشتەجێبوون بەهەر هۆکارێك بێت.

وەك چۆن لەدەستدان کاریگەری هەیە بەهەمان شێوە بەدەستهێنان هەمان کاریگەری هەیە وەك

- چوونە پرۆسەی هاوسەری.
- خانوو دروستکردن یان کرین.
- بڕیاری گرنگ لەژیاندا وەك خوێندن و سەفەرکردن.
- دووگیانی، لەدایکبونی منداڵ.
- وەرگرتنی پۆستی (پلە) ی نوێ بەگۆڕانکاری کۆمەڵایەتی دادەنرێت کەفشاری زیاتر دەخەنە سەر تاك.



ئەوەی تێبینی دەکرێت گۆڕانکاری خێرای باری ئابووری کاریگەری گەورەی هەیە بەتایبەتی کاتێك گۆڕان بەرەو دابەزینی ئاستی ژیان بێت وە تێبینی کراوە کاریگەری ئەم گۆڕانە زیاترە لەوەی تاك لەئاستی نزمدا بژی (واتە نەخۆشییە دەرونیەکان لەو کەسانەی

گۆڕانی خێرایان بەسەر دێت زیاترە وەك لەوانەی لەئاستێكی نزمی ئابوریدا دەژین) هەروەها هەڵكشان بەرەو ئاستی بەرزیش كاریگەری خۆی هەیە.

❖ **زەبری دەرونی:**

زەبری دەرونی بەهەر شێوەیەك بێت دووچاربوون یا بینین یا بیستنی دیمەنی ترسناك یا ناچاركردن بۆ بەشداری لەو كردەوانەدا دەبێتە هۆی زیاتر سەرهەڵدانی پەشێویە دەرونیەكان وەكو خەمۆكی و دڵەراوكێ و زەبری (هدمەی) دەرونی پاش فشار و خراپ بەكارهێنانی دەرمان و پەنابردنە بەر ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان. ئەگەری ئەم پەشێویانە بەپێی جۆر و ماوەی زەبرەكە و تایبەتمەندیەكانی تاك دەگۆڕێت.

مەرج نیە هەمیشە زەبری دەرونی ڕوداوێكی ترسناك بێت بەڵكو دەرنەچونی خوێندكار لەخوێندن و نەهێنانی ئەو نمرەیەی چاوەڕێی دەكات و گرفتە سۆزداریەكان و ناپاكی هاوسەری ڕووداوی ڕێوبان و.... ئەمانە هەموو زەبری دەرونین و كاریگەریەكەی لەكەسێكەوە بۆ كەسێكی تر دەگۆڕێت بەپێی توندی و ماوەی زەبرەكە و گەلێك هۆكاری تر.

❖ **هۆكاری ڕۆشنبیری:**

لەو كۆمەڵگایانەی بەرەو رووی زیاتر لەڕۆشنبیریەك دەبنەوە بەتایبەی ئەگەر لەگەڵ بنەما مەعریفی و كەلتوریەكانی ئەو كۆمەڵگایەدا جیاوازبێت ئەوا ڕێژەو ژمارەی نەخۆشییە دەرونیەكان زیاتردەبێت بەتایبەتی كاتێك تاك توشی پاشاگەردانی دەبێت وئاسۆی ئایندەی لا ڕوون نییە و دەبێتە خاوەن كۆمەڵە ڕۆشنبیرەكی ناتەواو و تێكەڵەیەك لەدیدو بۆچوون وەردەگرێت هیچیان تینوێتی مەعریفی ناشكێنێت، زۆرجار بەدوو ئاراستەی پێچەوانە كاردەكەن و تاك توشی كێشمەكێش و تەنگژەی دەرونی دەكەن. ڕەنگە باشترین نمونەی ئەم حاڵەتە ئەو وولاتانە بێت كەلەلایەن وولاتێكی ترەوە داگیردەكرێت یان ڕزگاردەكرێت خاوەن كەلتورو ڕۆشنبیریەكی جیاوازە تاكەكانی ئەو وولاتە زیاتر توشی پەشێویە دەرونیەكان دەبن بێگومان بیرمان نەچێت لەهەمان كاتدا هۆكاری تریش هەیە وەكو توندوتیژی و كوژران و بریندار بوون و لەدەستدان كەهەمووی لەكاتی جەنگی ڕزگاریدا یان داگیركاریدا ڕوودەدات.

كۆچ و نامۆبوون:

ئەو لێكۆڵینەوانەی لەسەر ئەو كەسانە كراون كەكۆچیان كردووە وای دەردەخات ڕێژەی نەخۆشییە دەرونیەكان چەند هێندەیە لەكۆچ كردوەكاندا. لەتوێژینەوەیەكدا لەسەر ئەو هاوولاتیانەی نەرویج كەكۆچیان كردووە بۆ ولایەتە یەككگرتوەكانی ئەمەریكا وای دەردەخات

لەهەندێك حاڵەتدا تاك پەنا دەباتە بەر شێوازێکی خراپی خۆگونجاندن وەك بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان بۆ زاڵبوون بەسەر ترسەکەیدا ئەمەش وایلێدەکات توشی ئالوودەبوون بێت کەزۆر لەخودی نەخۆشیەکە خراپتر و چارەسەری گرانترە.

❖ خێزان و کۆمەڵگە:

رۆڵی بەرچاویان هەیە لەچارەسەرکردن یان بەرەو خراپ بردنی باری نەخۆش، لەڕێگەی گاڵتە پێکردن و جیاکردنەوە و سزادان و بەکارهێنانی گەلێك ڕێگە چارەی هەڵە، زۆرجار لەبری سوود زیانی گەورەی بۆ نەخۆش هەیەو لەبری چاك بوونەوە نەك تەنها بارەکە خراپتردەکات بەڵکو دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەندێك حاڵەتی تر دەشێت لەنەخۆشییەکە ترسناکتر بێت.



بۆیە دەبێت خێزان دڵنیابێت لەوەی رۆڵی گەورەی هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا و زۆرجار بێ هاوکاری ئەندامانی خێزان ئەستەمە بتوانرێت پرۆسەی چارەسەر بەکۆتا بگات چونکە هەندێکجار یەکێك یان زیاتر لەئەندامانی خێزان هۆکاری سەرەکی دروستبوونی حاڵەتەکەیە یان شێوازی مامەڵەی هەڵە هۆکارە بۆ حاڵەتەکە، زۆرجار بونی نەخۆشییەکە پەیوەندی بەخێزانەوە نیە بەڵام رۆڵی ئیجابی و هاوکاری خێزان وا دەکات حاڵەتەکە زۆر بەخێرایی چاکبێتەوە.

ئەوەی جێی ئاماژە بۆکردنە مەرج نییە هەر نەخۆشەو تەنها هۆکارێکی هەبێت بەڵکو زۆرجار دەشێت زیاتر لەهۆکارێك لەهەمان نەخۆشدا هەبێت بۆ نمونە کەسێکی توشبوو بەسکیتزۆفرینیا دەشێت ئامادەباشی بۆماوەیی هەبێت و خاوەن کەسایەتییەکی شیزۆیی بێت وتوشی کێشەی ئابووری و کۆمەڵایەتی بووبێت و بەهەرهۆیەك بێت ناچاربووبێت یان ناچارکرابێت کۆچ بکات و ڕەنگە لەخێزان و کۆمەڵگەیەکی ئاست رۆشنبیری نزمبێت.

بۆیە بوونی هۆکارێك نابێتە بەربەست لەبەردەم بونی هۆکارێکی تردا، دەبێت بەووردی لەهەموو لایەنەکانی نەخۆشییەکە بکۆڵینەوەو ئەو هۆکارانەی ئەگەری گۆڕانیان هەیە بەپێی پێویست هەوڵی چارەسەریان بدەین.

ئەمەش وامان لێدەكات پۆلێنكردنی چاپی چوارەم زیاتر زانستیانە بێت بۆئەوەی كاتێك دەروانینە فایلی نەخۆش هەڵسەنگاندێكی گشتی باری تەندروستی و كۆمەڵایەتی و دەرونی و كەسێتی نەخۆشمان لەبەرچاوبێت تاكو لەپرۆسەی چارەسەردا هاوسەنگیەك بۆ هەموو لایەنەكان بكەین.

ئاستی هۆشمەندی.
زانیاری سەبارەت بەنەخۆش
هەڵسەنگاندنی لایەنی عەقلی نەخۆش
زانیاری سەبارەت بەنەخۆش



بەشی پێنجەم:
زانیاری سەبارەت بەنەخۆش و هەڵسەنگاندنی

زانیاری سەبارەت بەنەخۆش
Information about patient

زۆر گرنگە پزیشك، هەروەها چارەسازی دەرونی زانیاری تەواو سەبارەت بەنەخۆش و جۆری نەخۆشییەكەی وەرگرێت.



ئەم زانیاریانە هەر یەكە و گرنگی خۆی هەیە، نابێت پزیشك یان توێژەر هیچ كامێكیان بەزیاد بزانێت.

ناو:

• گرنگە ناوی سیانی نەخۆش بپرسێت بۆ جیاكردنەوەی فایلی ئەم نەخۆشە لەنەخۆشێكی تر.

• وەك رێزلێنانێكە و جۆرێكە لەنزیكی و متمانە كاتێك نەخۆش بەناوی خۆیەوە بانگ دەكرێت.

• هەندێك ناو ئاماژە بەخشە بۆ تێگەشتنی هەندێك خێزان بۆ نمونە هەندێك خێزان كاتێك ژمارەیەك كچیان دەبێت و ئیتر ئارەزووی بوونی كچ ناكەن ناوی یەكێك لەكچەكان دەنێن (نیهایەت) بەو مەبەستەی ئیتر كۆتا كچ بێت یان كاتێك پاش بوونی كۆمەڵە منداڵێكی كچ كورێكیان دەبێت ناوی كورەكە دەنێن (شوان) بەو مەبەستەی ئەمە شوانی كچەكان بێت.

• هەندێك ناوی دڵتەنگی لەمنداڵ دەنرێت وەك یادگارییەك بۆ ئەو رووداوە ناخۆشەی لەكاتی لەدایكبوونی ئەم منداڵەدا روویداوە وەك (ئاوارە، گریان، فرمێسك.. هتد) هەندێك كات ئەو ناوە كاریگەری لەسەرتاك دەبێت لەبەر ئەوەی هێندە ئەو رووداوەی بۆ باس دەكرێت بەبێ ئەوەی بیری بێت و بەردەوام دەوروبەر پرسیاری ئەوە دەكەن ئەو ناوە مانای چیە؟ لەچییەوە هاتووە لەو كاتەدا دایك یان باوك بەشانازیەوە باسی رووداوەكە و وەفاداری خۆی دەكات كەمنداڵەكەی بەو جۆرە ناو ناوە بەبێ گوێدانە هەستی ئەم تاكە.

تەمەن:

• پرسیارکردن لەبارەی تەمەنەوە گرنگیەکەی گەورەی هەیە چونکە هەندێك پرسیار بۆ هەندێك تەمەن دەشێت و بۆ هەندێکی پێویست ناکات (ئایا تاك هێشتا لەتەمەنی منداڵیدایە یان لەتەمەنی هەرزەکاریدایە؟).

• لەرێگەی تەمەنەوە هەندێك بەرپرسیارێتی تاك دیاری دەکرێت سەبارەت بەتاوان.

• ئەگەر تەمەنی کەسێکمان زانی دەتوانین باشتر و دروستر لەگەڵیدا ئاخاوتن بکەین و هەڵسەنگاندنێکی باشتر بۆ حاڵەتەکەی بکەین.

• هەندێك نەخۆشی لەتەمەنێکی دیاری کراودا ڕوودەدات و پێش ئەو تەمەنە روونادات یان ئەگەر نیشانەکانیشی هەبێت پێش ئەو تەمەنە هەمان دەستنیشانکردنی بۆ دیاری ناکرێت.

• لەرێگەی تەمەنی کەسێکەوە بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین بزانین ئایا کێشی دروستە بۆ ئەو تەمەنە، یان تەنانەت ئەو ڕەفتارانەی دەیکات دروستە بۆ ئەو تەمەنە.

ڕەگەز:

هەرچەندە زۆرجار تەنها بەروانینە تاك دەتوانین جۆری ڕەگەزەکەی دیاری بکەین بەڵام هەندێك کات ناتوانین بەهۆی بوونی پۆشاکی هاوشێوە و ستایلی هاوشێوە بۆ هەردوو ڕەگەز تەنانەت هەندێکجار وەك بەشێك لەنەخۆشی تاك خۆی بەهاوشێوەی ڕەگەزی بەرانبەر دەشوبهێنێت. گرنگی ڕەگەز لەوەدایە:

• هەندێك پرسیار بۆ ڕەگەزێك دەشێت بەڵام بۆ ڕەگەزێکی تر پێویست ناکات یان هەر نابێت بکرێت.

• هەندێك ڕەفتار بۆ ڕەگەزێك ئاساییە بەڵام بۆ ڕەگەزێکی تر لەرووی کۆمەڵایەتیەوە شیاو نیە.

• لەتەمەنی هەرزەکاری و بەرەو ژوورتر ئەگەر تاك حەزو خۆشەویستی بۆ ڕەگەزی بەرانبەری هەبێت بارێکی ئاساییە بەڵام ئەگەر حەز و خۆشەیستیەکەی بۆ هاوڕەگەزی خۆی بوو بەبارێکی نائاسایی دادەنرێت. (هەر چەندە پەرتوکە نوێیەکان ئەمەش ناخاتە باری نەخۆشییەوە).

ناونیشان:

• گرنگە ناونیشانی تاك بزانیت تاکو بزانیت ماوەی چەندە بەرێوەیە تا گەیشتن؟

• ئایا دەتوانیت ماوەی هاتنەوەکەی نزیك بۆ دابنێیت یان بەهۆی دووریـەوە ناچاردەبێت ماوەیەکی درەنگتر ببینیتەوە؟

• هەندێك شوێن تایبەتمەندی خۆی هەیە و هەندێك ڕەفتار بۆ ناوچەیەك گونجاوە بەڵام بۆ ناوچەیەکی تر گرفت دروست دەکات.

ئایین:

گرنگە چونکە هەندێك پرسیار لەهەندێك وەرزدا لەهەڵگرانی ئاینێك دەکرێت بەڵام پێویست بەکردنی ناکات بۆ بروادارانی ئاینێکی تر. (ڕۆژوی مانگی رەمەزان).

ژمارەی تەلەفۆن یان مۆبایل:

گرنگە بۆ

• بوونی پەیوەندی لەکاتی پێویستدا ئەگەر نەخۆش باری دەرونی خراپ بوو.

• ئەگەر دیدارێك لابرا بۆ ئەوەی هەردوولا ئاگاداربن و کات و پارەیان بەفیرۆ نەروات.

• بۆئەوەی لەکاتی مەترسی کەسوکاری نەخۆش ئەگاداربکرێتەوە.

ناوی یاوەر ئەگەر لەگەڵ کەسێکدا هاتبوو و پلەی پەیوەندی بەنەخۆشەکەوە:

گرنگی ئەم بابەتە لەوەدایە بەزانینی پلەی نزیکی یاوەر لەنەخۆشەوە

• دەتوانیت هەندێك زانیارێك لەیاوەرەکەی دەست بکەوێت.

• دەتوانیت بریار بدەی چ پرسیارێك پێویست ناکات لەکاتی بوونی ئەو یاوەرەدا لەنەخۆشی بکەیت.

• هەندێك کات هەست بەناڕاستی وەڵامی نەخۆش دەکەیت لەبەر ئەوەی نایەوێت لەهەندێك بابەتی گرنگدا یاوەرەکەی بەو نهێنیانە بزانێت بۆیە گرنگە پزیشك یان چارەساز بزانێت ئەو پرسیارانە چین هەروەها لەنەخۆش بپرسێت دەتەوێت بەتەنیا بێت ئەگەر هەستی بەنائارامی کرد لەچاوی نەخۆشدا دەتوانێت پاش تێپەربوونی پرسیارە گشتی و ئاساییەکان جارێکی تر بەنەخۆش بلێت هەندێك پرسیاری تایبەتی خۆت و خێزانەکەت لێدەکەم پێت باشە بەتەنیا بیت بۆئەوەی بەئازادانە قسە بکەیت؟

مێژووی نەخۆشییەکەی ئێستای: گرنگە سەرجەم زانیارییەکانی تایبەت بەنەخۆشیەکە لەتاك بپرسیت کەبریتی دەبێت لەنیشانەکانی نەخۆشیەکە و هەر نیشانەیەك کەپەیوەندار بێت بەنەخۆشیەکەوە و سەرەتای سەرهەدانی نەخۆشیەکەو چەندجار ئەم حاڵەتەی بۆ هاتووە و هەر جارەی بەچ شێوازێك چارەسەری بۆ کراوە.

زانیاری سەبارەت بەمێژووی كەسێتی:

١- زانیاری سەبارەت بەسەرەتای تەمەن:

كاتێك لەسكی دایكیدا بووە دایكی توشی هیچ نەخۆشییەك بووە؟

بەچ شێوەیەك لەدایك بووە (ئاسایی، نەشتەرگەری)؟

بەچەند مانگی لەدایكبووە؟ (نەبەكام یان ئاسایی)

لەگۆرپەییدا هیچ نەخۆشییەكی توشبووە (زەردووی، شین بونەوە)؟.

قۆناغەكانی گەشەكردنی بەسروشتی بریوە (بۆ نمونە كەی توانیویەتی بێ پالپشت دانیشێت؟ كەی توانای رۆشتنی هەبووە؟ كەی توانیویەتی قسەبكات؟).

بەرواری لەدایك بوون؟ شێوازی لەدایكبوون؟

قۆناغی پێش چوونە قوتابخانە كەسێكی هێمن بووە یان منداڵێكی شەڕەنگێز؟

منداڵێكی كۆمەڵایەتی یان گۆشەگیر؟.....

٢- زانیاری سەبارەت بەمێژووی خوێندن:

تا چ ئاستێكی خوێندووە؟

قۆناغەكانی خوێندنی چۆن بریووە؟

هیچ ساڵێك یان زیاتر لەخوێندن دواكەوتووە؟ هۆكاری چی بووە؟

پەیوەندی لەگەڵ هاوەڵ و مامۆستا و ناوەندی خوێندندا چۆن بووە؟

٣- مێژوی نەخۆشی تر ئەگەر هەبێت:

لێرەدا گرنگە پرسیار لە (٥) بابەت بكرێت

I. هەر نەخۆشییەكی هەناوی (بەرزی فشاری خوێن، شەكرە، رەبو،.... لەگەڵ وەرگرتنی زانیاری تەواو لەمەر نەخۆشییەكە بۆ نمونە

ماوەی چەندە نەخۆشە؟

چ دەرمانێك بەكاردێنێت؟

بڕی دەرمانی بەكارهاتوو چەندە؟.......

II. هیچ نەشتەرگەرییەكی بۆ كراوە ئەگەر وەڵامەكەی بەڵێ بوو:

چ نەشتەرگەرییەك؟

كەی بۆ كراوە؟

كێ بۆی كردووە؟

ماوەی چەند لەنەخۆشخانە ماوەتەوە؟

یەك نەشتەرگەری یان زیاتر؟

III. ئایا هەستەوەری هەیە بەرامبەر هیچ دەرمانێك؟

IV. لەمنداڵیدا و دواتر سەرجەم کوتانەکانی بۆ کراوە؟

V. ئایا خوێنی بۆ گواستراوەتەوە و هۆکارەکەی چی بووە؟

٤- زانیاری سەبارەت بەمێژووی خێزانی:

لێرەدا پرسیار دەکرێت سەبارەت بەیەکە یەکەی ئەندامانی خێزان

ناوی باوك، بەرواری لەدایك بوون، جۆری پیشە، هیچ نەخۆشییەکی هەیە،....

ناوی دایك، بەرواری لەدایك بوون، جۆری پیشە، هیچ نەخۆشییەکی هەیە،....

ناوی خوشك و براکانی و سەرجەم زانیاریەکان.

ئەگەر خێزاندار بوو یان شوی کردبوو ناوی هاوسەر و تەمەن، پیشە، پلەی خزمایەتی، ناوی منداڵەکان و زانیاری تەواو لەمەر منداڵەکان.

هەمان حاڵەتی نەخۆشی لەخێزانەکەدا هەیە یان هەر نەخۆشییەکی تر.

پەیوەندی هەر یەکەیان لەگەڵ نەخۆشدا چۆنە؟ نەخۆش لەکامیانەوە نزیکە و هۆکاری ئەو لێك تێگەشتن و نزیکیە چیە؟

پەیوەندی نێوان ئەندامانی خێزان بەگشتی و هەر بارێکی نائاسایی ئەگەر هەبێت دەبێت ئاماژەی پێبدرێت و هۆکارەکەی دەستنیشانبکرێت.

٥- زانیاری سەبارەت بەسێکس:

ئەگەر نەخۆشەکە مێینە بێت پرسیار دەکەیت لەبارەی

← تەمەنی چەندبووە کاتێك بۆ یەکەم جار کەوتۆتە سوڕی مانگانەوە؟.

← ماوەی نێوان سوڕیکی مانگانەو و سوڕیکی تر چەندە؟

← ماوەی چەند لەسوڕی مانگانە دەمێنێتەوە؟

← بوونی ئازار یان ڕشانەوە یان تورەیی و بێزاری یان هەر ناڕەحەتیەکی تر لەکاتی سوڕی مانگانەدا؟

← چۆتە پرۆسەی هاوسەریەوە یان نا؟

← لەرووی سۆزداری و خۆشەویستیەوە پەیوەندی لەگەڵ هاوسەرەکەی چۆنە؟

← پەیوەندی سەرجێییان چۆنە؟

← ئەگەر منداڵی هەبوو ژمارەی منداڵەکانی چەندە؟

← بەئاسایی لەدایکبوون یان بەنەشتەرگەری؟

← دەرمانی ڕێگری لەسکبوونی بەکارهێناوە؟ چ جۆرێك و بۆماوەی چەند؟

← پێش هاوسەرەکەی کەسی تر هەبووە لەژیانیدا؟ ئەگەر وەڵامەکەی بەڵێ بوو ئایا هێشتا ئەو پەیوەندیە بەردەوامە؟

← هیچ پەیوەندیەکی سۆزداری یان سێکسی لەگەڵ کەسی تردا هەیە جگە لەهاوسەرەکەی؟

ئەگەر نەخۆشەکە نێرینە بوو، پرسیار دەکەیت لەبارەی

← کەی یەکەم جار بێنوێژ (شەیتانی) بوە؟

← سەبارەت بەئاوهێنانەوە بەدەست ئەگەر وەڵامەکەی بەڵی بوو لەکەیەوە؟

← ڕۆژی یان هەفتەی چەندجار؟

← ئەگەر هاوسەری هەبوو ئایا هەمان ڕەفتار بەردەوامی هەیە؟

← لەسێکسی دروست یان لەئاوهێنانەوە بەدەست زیاتر چێژ وەردەگرێت؟

← ئایا چۆتە پرۆسەی هاوسەریەوە؟

← پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەی چۆنە؟ لەرووی سۆزداری و خۆشەویستیەوە؟

← کەسی تر هەبووە لەژیانیدا؟ ئایا ئەو پەیوەندیە بەردەوامە یان نا؟ هۆکاری بەیەك نەگەشتنیان؟

← ئایا پەیوەندی لەگەڵ کەسی تردا هەیە؟

← پەیوەندی لەگەڵ ئاژەڵدا هەبووە؟

٦- مێژووی مادە هۆشبەرەکان:

لەم بەشەدا گرنگە لەچوار بواردا پرسیار بکەیت

I. ئایا جگەرە دەکێشێت؟

ماوەی چەندە جگەرە دەکێشێت؟

چەند جگەرە دەکێشێت لەماوەی شەو و ڕۆژێکدا؟

II. ئایا گیراوە ئەلکحولییەکان بەکاردێنێت؟

چ جۆرێك؟

ماوەی چەندە؟

بڕی چەند دەخواتەوە؟

بەتەنیا یان لەگەڵ کەسانی تردا؟

ئایا بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە توشی کێشەی یاسایی کێشەی یاسایی یان خێزانی یان دارایی بووە؟

هەرگیز هەبووە بەیانیان یەکەم ئیشی خواردنەوە بوبێت؟

ئایا هەوڵی وازهێنانی داوە؟ جارێك یان زیاتر؟

زۆرترین ماوە کەتوانیبێتی ئەلکحول بەکارنەهێنێت؟

ئەگەر ماوەیەك وازی هێناوە هۆکاری سەرلەنوێ بەکارهێنانەوەی چی بووە؟

III. بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان وەك حەشیش، هیروین، مۆرفین... ئەگەر هەبووە سەرجەم پرسیارە پەیوەندارەکان دووبارە دەکرێتەوە. (پرسیارەکانی تایبەت بەئەلکحول).

IV. بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی ئالودەبوون دروست دەکەن وەك ڤالیۆم، ئارتین، ئەلەرمین، ترامال...... ئەگەر هەبوو سەرجەم پرسیارە پەیوەندارەکان دووبارە دەکرێتەوە.

٧- مێژووی بەندکردن:

زۆرگرنگە پرسیار لەمەر مێژووی بەندکردنەوە بکرێت ئەگەر هەبوو

- کەی بەندکراوە؟
- هۆکاری بەندکردەکە چیە؟
- ماوەی چەندە ماوەتەوە لەبەندیخانە؟
- جارێك یان زیاتر بەندکراوە؟
- بەنکردنەکە لەبەرهەمان هۆ یان لەبەر هۆکارێکی تر بووە؟
- ئایا لەکاتی بەندکردندا ئەشکەنجە دراوە؟

ئەگەر وەڵام بەڵێ بوو:

- ○چ جۆرە ئەشکەنجەیەك دەرونی یان جەستەیی؟
- ○بەچ شێوازێك؟
- ○بەتەنیا گیراوە یان لەگەڵ کەسانی تردا؟
- ○خۆی بەشایەنی ئەو سزایە دەزانێت یان هەست دەکات نادادپەروەری بەرامبەر کراوە؟
- ○بیری تۆڵە سەندنەوەی هەیە؟
- ○پەشیمانە لەو ڕەفتارەی کەکردویەتی؟

ڕوداوی ترسناك هەبووە لەژیانیدا؟

بەرەو رووی زەبر بۆتەوە؟

ئەگەر وەڵام بەڵێ بوو:

○جارێك یان زیاتر؟

○لەلایەن هەمان کەس، گروپ یان لەلایەن کەسانی جیاوازەوە؟

○لەبەر هەمان هۆ یان لەبەر هۆکارێکی جیاواز؟

٨- زانیاری سەبارەت بەمێژووی پیشە :

خاوەن چ پیشەیەکە؟

پێشتر هەمان پیشە یان پیشەی تری هەبووە؟

هۆکاری وازهێنانی لەپیشەی یان پیشەکانی پێشووی چی بووە؟

پەیوەندی لەگەڵ هاوپیشەکانیدا چۆن بووە.

هەڵسەنگاندنی ئاستی هۆشمەندی نەخۆش
Mental state examination



دەبێت بزانین هەڵسەنگاندنی لایەنی ئەقلی نەخۆش لەسەرەتای بینینەوە دەست پێدەكات، هەندێكجار تەنانەت پێش بینینیش تەنها بەبیستنی دەنگی نەخۆشەكە كاتێك لەژووری چاوەڕوانی چاوەڕێ دەكات پزیشك دەتوانێت هەندێك زانیاری تەنانەت دەستنیشانكردنی نەخۆشیەكە بكات لەئاستی دەنگی نەخۆشەكە و ئەوبابەتانەی باسی دەكات.

لەزۆرێك لەپەرتوكەكاندا ئەم هەڵسەنگاندنە هەشت بەش دەگرێتەوە.

١- ڕوخساری گشتی و ڕەفتار:

ڕێكوپێكی لەپۆشاكی نەخۆش و پلەی پاكوخاوێنی پۆشاكەكەی هەروەها گونجاندنی لەگەڵ تەمەن و ڕەگەز و وەرزی ساڵ و پیشەكەیدا. هیچ شێوازێكی نامۆ و نەشیاوی تیادا بەدیدەكرێت.

جیاكەرەوەیەكی جەستەیی ناباو یان نەشیاو یان جوڵەیەكی نائاسایی تیا بەدیدەكرێت.

توانای پەیوەندیكردنی بەدیمانەكارەوە (چارەسازەوە) (پزیشك، توێژەری دەرونی، توێژەری كۆمەڵایەتی.....)

جوڵەی لەش تێبینی ئەوە دەكرێت گونجاوە یان خاو و سستە یان خێرا و بێ ئۆقرەیە.

پلەی تێڕوانینی بۆ چارەساز (دەشێت نەخۆش لەكاتی خەمۆكیدا ئارەزوو نەكات بروانێتە چاوی بەرامبەر بەڵكو زیاتر بروانێتە زەوی یان سەر مێزەكە لەحاڵەتی شادیبوندا دیسانەوە ڕەنگە بایەخ نەداتە چارەسازە و لەهاتوچۆدا بێت و ئۆقرەیی نەبێت) چارەساز بۆی نیە بەزۆر بەنەخۆش بڵێت دەبێت تەماشام بكەی بەڵام ئەگەر نەخۆش بروانێتە چارەساز

دەبێت تۆ رووت وەرنەگێریت و بەردەوامی بدەیتە ڕوانین، بەمەرجێك نەبێتە هۆی بێزاری نەخۆش.

٢- دەربرینی سۆزداری:

دەرکرێت بەدوو جۆرەوە

دەربرینی سۆزداری ڕوو: بریتیە لەو دەربرینەی کەبەرامبەر هەستی پێدەکات و لەڕوخساری نەخۆشەکدا بەدەردەکەوێت. بۆنمونە دەشێت ڕوخساری تەخت بێت واتە هیچ ئاماژەیەکی شادی یان خەفەتی پێوەدیار نەبێت (ڕوخساری پۆکەر)، یان دەربرینێکی کەمی هەبێت لەشادی یان لەخەفەت، یان زۆر بەخێرایی لەبارێکەوە بگۆڕێت بۆ بارێکی تر، لەهەندێکدا بەشێوەیەکی ئاسایی وەڵامدانەوەی هەیە بۆ حاڵەتەکان لەهەردوو بارەکەدا.

دەربرینی سۆزداری ناخ: بریتیە لەهەستکردنی خودی تاك لەناخەوە ئایا شادمانەوە، دڵتەنگە، شپرزەیە، بێزارە،..هتد.

٣- پرۆسەی هزر:

توانا و شێوازی ئاخاوتن ئاساییە یان زۆر خێرایە زۆر خاوە، بڕی قسە گونجاوە یان زیاترە لەپێویست یان کەمدووە، تۆنی قسەی بەرزە یان زۆر نزمە، ڕەوانبێژی هەیە یان ناوەڕۆکی قسەکانی هەژارە.

﴿ئەوانەی خەمۆکیان هەیە زۆرجار ئارەزووی ئاخاوتن ناکەن یان تەنها بەوشەیەك یان چەند وشەیەکی کەم وەڵام دەدەنەوە، تۆنی قسەکانیان نزمە بەڵام ئەوانەی حاڵەتی شادیبونیان هەیە دەنگیان بەرزە و لەکاتی وەڵامی پرسیارێکدا وەڵامی چەند پرسیارێکی تریش دەدەنەوە (مەرج نیە وەلامەکە ڕاست بێت﴾

دووبارەکردنەوە وشەی بەرامبەر: (Echolalia) نەخۆش هەمان ووشەی چارەساز دووبارە دەکاتە کاتێك دەڵێت ناوت چیە؟ ئەویش لەوەڵامدا دەڵێت ناوت چیە؟ ماڵتان لەکوێیە ئەویش دەڵێت ماڵتان لەکوێیە و بەهەمان شێوە بۆ پرسیارەکانی تر.

دووبارەکردنەوەی وەڵام (Perseveration): نەخۆش وەڵامت دەداتەوە بەڵام لەدووبارەکردنەوەی وەڵامەکەی بەردەوام دەبێت هەتا پرسیارێکی تری ئاراستە دەکەیت (بۆ نمونە ناوت چیە؟ لەوەڵامدا دەڵێت رزگار رزگار رزگار رزگار هەتا پرسیاری دووەم دەکەیت ماڵتان لەکۆێیە؟ سلێمانی سلێمانی سلێمانی هەتا پرسیاری سێیەم دەکەیت و بەو جۆرە بەردەوام دەبێت.

تازەوشە (نویێ خوازی): (Neologism) نەخۆش هەندێك ووشە بەكاردێنێت كەهیچ واتایەك نابەخشێت و كەسانی دەوروبەری لێی تێ ناگەن، بۆ نمونە (شیكان، دحو، نوب.....) زیاتر لەحاڵەتی سكیزۆفرینیاو ئۆتیزمدا هەیە.

كێش وقافیە: وەڵامەكانی نەخۆش لەسەر بنەمای كێش و قافیە ووشەكانە نەك واتا راستەكەی، بەشوێن وەڵامەكەدا هەندێك ووشە و زاراوەی تر دەڵێت كەهەمان كێشی ئەویان هەبێت (بۆ نمونە ناوت چیە؟ كارزان، كاروان، كامەران.

جامبون: حاڵەتێكە نەخۆش لەكاتی قسەكردندا یەكسەر دەوەستێت و بێ دەنگ دەبێت مەرج نیە كاتێك كەوتەوە ئاخاوتن لەهەمان خاڵەوە دەست پێبكات.

پێچوپەنا: حاڵەتێكە نەخۆش لەكاتی گێرانەوەی بەسەرهاتدا زۆر ووردەكاری ناپێویست باس دەكات بەڵام لەكۆتاییدا دەگاتە ئەنجام و وەڵامەكەت دەداتێ. (بۆ نمونە كاتێك باس لەهاتنی دەكات بۆ لای چارەساز باس لەخۆگۆرین و خۆئامادەكرن و ژمارە كەسەكان و جۆری ئۆتۆمبیل و كەسەكانی ناوئۆتۆمبیلەكەو وەستانیان لەچێشتخانە و جۆری خواردنەكەو هەندێك بەسەرهات كەپەیوەندی بەخواردنەوە هەبێت و..... گرنگ لەكۆتادا دەگاتە وەڵامەكە بەڵام كاتێكی زۆری دەوێت).

فرینی بیرەكان: زیاتر لەشادیبوندا ڕوودەدات كەنەخۆش كۆنترۆڵی بیری خۆی بۆ ناكرێت و لەبابەتێكەوە بازدەدات بۆ بابەتێكی تر، مەرج نیە پەیوەندی هەبێت لەنێوان بابەتەكاندا. كاتێك پرسیارێكی ئاراستە دەكەیت وەڵامی كۆمەڵە پرسیارێكت دەداتەوە و مەرج نیە وەلامەكان ڕاست بن یان پەیوەندیان بەیەكەوە هەبێت (بۆ نمونە پرساری دەكەیت ناوت چیە؟ ناوی سیانی خۆی دەڵێت و ناوی خوشك و براكانی جۆری پیشەكەی و ناونیشانی ماڵەوەیان دەڵێت.......)

٤- پێكهاتەی هزر (Thought content):

وەهم بەگرنگترین پەشێویەكانی پێكهاتەی هزر (بیر) دادەنرێت، وەهم بریتیە لەباوەڕێكی جێگری هەڵە لەگەڵ ژینگەی نەخۆشدا ناگونجێت. گرنگترین جۆرەكانی وەهم بریتیە لە:

a) وەهمی كۆنترۆڵكردن: (delusion of control) باوەڕێكی هەڵەیە كەكەسێكی تر یان كۆمەڵە كەسێك یان هێزێكی دەرەكی كۆنترۆڵی بیر یان هەستەكان یان ڕەفتار و پاڵنەرەكانی دەكات.

b) وەهمی خۆبەزلزانین: (Grandiose delusion) نەخۆش لەو باوەڕەدایە كەتوانایەكی تایبەتی هەیە و خۆ بەگەورە دەزانێت و هەندێكجار خۆی لێدەبێتە

کەسایەتیەکی ناسراو یان خۆی بەپێغەمبەر دەزانێت زۆر بەکەمی لەهەندێك نەخۆشدا دەگاتە ئاستێك خۆی بەخوا دەزانێت.

c) وەهمی ئاماژە: (delusion of references) نەخۆش باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەهەندێك ئاماژە یان ڕوداو یان بابەتی ناگرنگ پەیوەندی بەوەوە هەیە، ڕەنگە گومان لەمانشێتی ڕۆژنامەکان یان هەواڵەکان بکات.

d) وەهمی لۆمەکردنی خود: (delusion of guilt or sin – delusion of self accusation) تاك بەبێ ئەوەی هیچ تاوانێکی کردبێت لۆمەی خۆی دەکات لەسەر هەندێك تاوان یان هەندێکجار لەڕوودانی (زەمین لەرزە و لافاو ئاگرکەوتنەوە).

e) وەهمی دڵپیسی (خانەگومانی): (delusion of infidelity – Jealousy) نەخۆش باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەخۆشەویستەکەی یان هاوسەرەکەی خیانەتی لێدەکات بۆ ئەم مەبەستەش بەردەوام لەگەڕان و چاودێریدایە، بەوەی دەروانێتە پۆشاکەکانی هاوسەرەکەی یان بەناوکەرەستە تایبەتیەکانی ئەودا دەگەڕێت (موبایل، ژووری تایبەتی، جانتا....) هەندێکجار بەدانانی کامێرای چاودێری یان تۆمارکەری دەنگ لەماڵ و لەناو ئۆتۆمبیلدا. زیاتر لەحاڵەتی سکیزۆفرینیادا هەیە.

f)وەهمی گوماناوی: (Persecutory delusion) بەیەکێك لەباوترین جۆرەکانی وەهم دادەنرێت کەتاك باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەکەسێك یان کەسانێك دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن، ژەهراوی بکەن، سیخوری بەسەرەوە دەکەن. زۆرجار گومانەکەی لەکەسە نزیکەکانی خۆی دەبێت.

g) وەهمی نەبوون: (Nihilistic delusion) باوەڕێکی هەڵەیە کەخۆی نەماوە یان بەشێك لەجەستەی نەماوە یان کارناکات یان خەڵکی نەماون یان جیهان هەمووی کۆتایی هاتووە. لەحاڵەتی خەمۆکی زۆر توند یان سکیزۆفرینیادا ڕوودەدات.

h) وەهمی خۆشەویستی: (Etrotomania – delusion of love) تاك باوەڕێکی هەڵەی هەیە کەکەسێك خۆشی دەوێت لەکاتێکدا ڕەنگە ئەو کەسە نەیبینێت یان لە وڵاتێکی دوور لەم بژی. نمونە دەشێت هونەرمەند یان بێژەری تەلەفزیۆن بێت و ئەم ئاماژە و ووتەکانی ئەو بە خۆشەویستی بۆ خۆی راڤە بکات.

b) هەڵەڕاڤەکردن: تاك بەهەڵەڕاڤەی ئاماژەکانی دەوروبەر دەکات، واتە خودی ئاماژەکان هەن بەڵام تاك بەهەڵەڕاڤەیان دەکات (بۆ نموونە دوو کەس ئاخاوتنی ئاسایی خۆیان دەکەن ئەم وا ڕاڤەی دەکات کەباسی ئەم دەکەن و پلانی بۆ دادەڕێژن).

c) گۆڕانی خود: تاك وا هەست دەکات خۆی یان بەشێکی جەستەی گۆڕاوە یان وا هەست دەکات خۆی بۆتە یەکێك و چاودێری خۆی دەکات.

d) گۆڕانی دەوروبەر: تاك وا هەست دەکات کەسانی یان ژینگەی دەوروبەری گۆڕاوە.



٦- هەڵسەنگاندنی دەرككردن: (Cognitive state examination)

a) ئاستی بەئاگابوون: واتە کەسەکە بەئاگایە یان بێهۆشە یان نیمچە بەئاگایە.

b) بەئاگابوون لەکات و شوێن و کەسەکان.

c) تەرکیز و هۆشپێدان: وشەیەك بەکەسەکە دەڵێت و داوای لێدەکەیت پیتەکانی بەهەردوو ئاراستەی پێش و پاش بلێتەوە یان پێنج ژمارەی پێدەڵێیت و داوای لێدەکەیت بەهەردوو ئاراستەی پێش و پاش بیلێتەوە.

d) بیرەوەری کورت خایەن: ناوی سێ شتی پێدەڵێیت و پاش پێنج خولەك داوای لێدەکەیت ناوی شتەکان بلێتەوە.

e) بڕی زانیاری گشتی: داوای لێدەکەیت ناوی پێنج شاری گەورە یان بەرواری پێنج ڕووداوی مێژوویی گرنگ یان ناوی پێنج کەسایەتی گرنگ ئەژمار بکات.

f) ئەژمارکردن: داوای لێدەکەیت ژمارە سەد هەرجارەی حەوتی لێدەربکات ئەگەر گران بوو داوای لێدەکەیت ژمارە پێنجی لێ کەم کاتەوە. ئەگەر نەخوێندەوار بوو داوای لێدەکەیت ڕۆژەکانی هەفتە بەپێچەوانەوەی بژمێرێت یان وەرزەکانی ساڵ بژمێرێت بەدوای یەکدا.

g) ڕاڤە و جیاكاری: چەند پەندێكی پێشینانی سادەی بۆ دێنێتەوە و داوای ڕاڤەكردنی لێدەكەیت. (بۆ نمونە مەبەستمان چیە كەدەڵێن پەنجەكانی دەست هەموو هاوشێوەنین؟ یەكێك ماڵی لەشوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی كەس؟ بانێكە و دوو هەوا؟) هەندێكجار ئەوانەی حاڵەتی سكیزۆفرینیایان هەیە زیاتر لەواتا رووكەشەكەی تێدەگەن و ناتوانن مانا شاراوەكەی ڕاڤەبكەن.

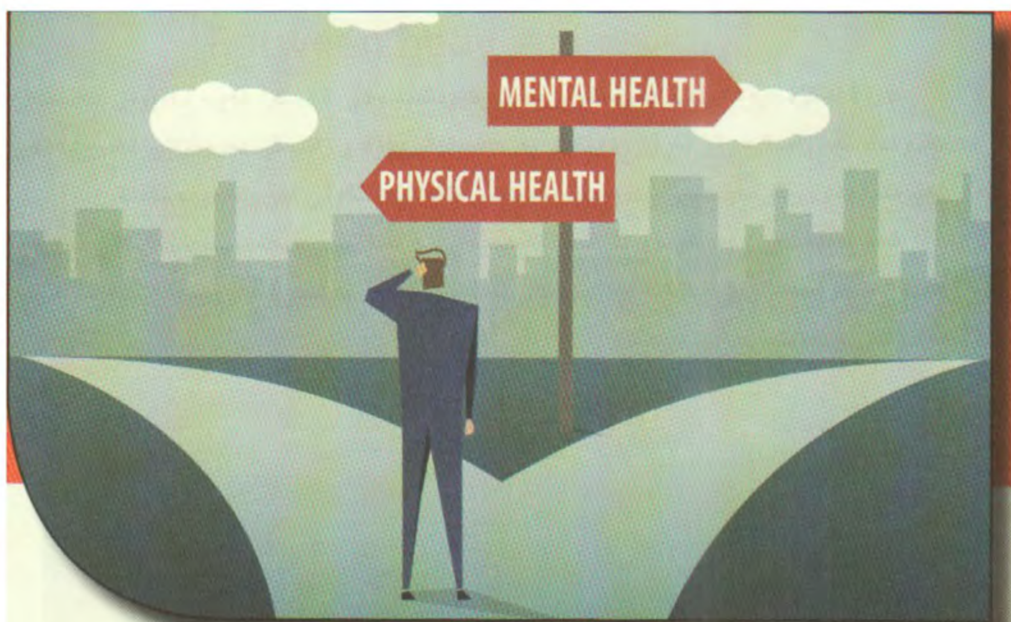
لەلێكچوون و جیاكاریدا نمونەی دوو شت دێنیتەوە كەهاوشێوەن و جیاوازیشن بۆنمونە تۆپێكی بچوك و پرتەقاڵێك لەچیدا لێك دەچن و لەچیدا جیاوازن.

٧- **هەڵسەنگاندن:** (Judgment) بریتیە لەتوانای تاك بۆ هەڵسەنگاندن و بەجێ گەیاندنی كاری ڕۆژانەی، لەهەڵسەنگاندا واباشە پشت ببەسترێت بەزانیاری مێژووی دەربارەی نەخۆش نەك بەپرسیارێكی ڕاستەوخۆ كەئاڕاستەی بكرێت.

٨- **خودبینی:** (Insight):

- ئایا تاك خۆی بەنەخۆش دەزانێت؟
- چ جۆرە نەخۆشییەك جەستەیی یان دەرونی؟
- ئامادەیە چارەسەر وەرگرێت یان رازی نابێت بەوەرگرتنی چارەسەر؟

تێبینی: لە حاڵەتەكانی نەخۆشییە هۆشمەندییەكاندا زۆرجار تاك خودبینی نابێت و خۆی بەنەخۆش نازانێت ئەمەش وادەكات سەردانی پزیشك نەكات و رازی نەبێت دەرمان وەربگرێت و كاریگەری نەرینی دەبێت لەسەر حاڵەتەكەی، زۆرجار خێزان ناچاردەبێت بەزۆر نەخۆشەكەیان بهێنن بۆ لای پزیشك یان بەبێ هێنانی نەخۆش سەردانی پزیشك بكەن و دەرمانی بۆ وەربگرن بە شێوەی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ دەرمانەكان بدەن بە نەخۆش بەپێی ئاستی نەخۆشییەكەو رادەی نەمانی خودبینی لە نەخۆشدا.



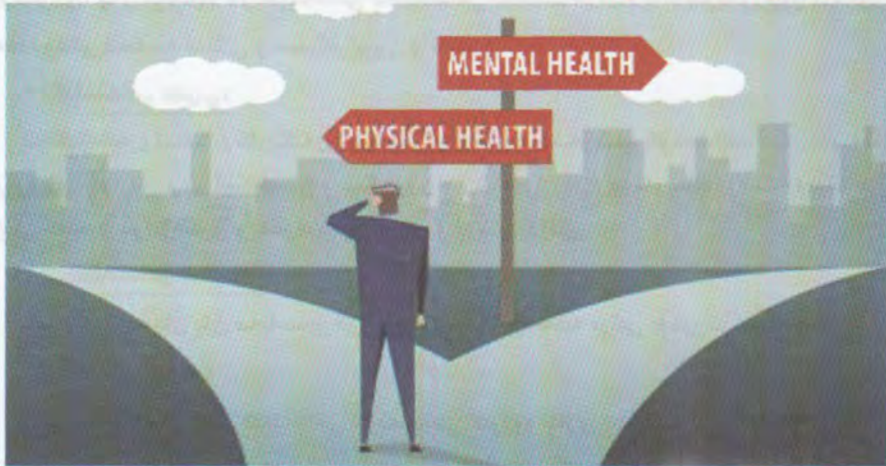
بەشی شەشەم:
لەنێوان جەستە و دەروندا

لەنێوان جەستە و دەروندا

Between body and psych

مرۆڤ لەکۆنەوە دەرکی بەوە کردووە کەپەیوەندییەکی ئاشکرا هەیە لەنێوان جەستەو دەروندا، ئەم ڕاستیە ڕۆژ بەڕۆژ ڕوونتر و بەرجەستەتر بووە و زانستی دەرونزانی لەمرۆدا ئەو پەیوەندییە ڕوونتر دەسەلمێنێت بەجۆرێك کەس ناتوانێت نکوڵی لەو ڕاستییە بکات.

ئەم پەیوەندییە بەهەردوو ئاڕاستەکە هەیە واتە نەخۆشیە جەستەییەکان کاریگەریان هەیە لەسەر شڵەژان و نیشانە دەرونیەکان لەهەمان کاتدا پەشێویە دەرونیەکان دەبنە هۆی نەخۆشی و نیشانە جەستەییەکان.



یەکەم: کاریگەری جەستە لەسەر دەرون:

١- هەندێکجار نەخۆشیە جەستەییەکان دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نەخۆشی دەرونی وەکو ئەوەی تاکێك دەستنیشان بکرێت بەوەی نەخۆشییەکی درێژخایەنی هەیە (نەخۆشی شەکرە، بەرزی فشاری خوێن....) یان نەخۆشییەکی هەیە ئەگەری چاك بوونەوەی لاوازە یان لەدواقۆناغەکانی نەخۆشیەکەدایە و ئەگەری چاك بوونەوەی نییە، یان بەهۆی ڕووداوی بەرکەوتنەوە تووشی ناتەواوی جەستەیی یان تێك چوونی جەستەیی ﴿کاتی یان هەمیشەیی﴾ دەبێت. بێگومان ئەم هەواڵە جگە لەنیشانە جەستەییەکانی تایبەت بەبارەکە کۆمەڵێك نیشانەی دەرونی هاوشانی دەبن وەکو دڵتەنگی و نەمانی ئارەزووی کار کردن و بێ ئومێدی و..... کەهێندە توند و درێژ خایەنە کەدەتوانرێت بەشڵەژانێکی دەرونی دەستنیشان بکرێت وەکو خەمۆکی یان دڵەڕاوکێ.....

سایکۆسۆماتییەکان. دەتوانین بڵێین هیچ کۆئەندامێکی لەش نییە بەدوور بێت لەکاریگەری باری دەرونی. ئەمەش هەندێك نمونەیە:

١) تێکچوونەکانی کۆئەندامی سوڕان:

لەهەموو کۆئەندامەکانی تر زیاتر نیشانەکانی تێدا بەدی دەکرێت دیارە هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ ئەو پایە گرنگەی کەدڵ هەیەتی لای تاك هەروەها کاریگەری ئاشکرای لەڕووی سۆزداری لەلایەك و لەلایەکی ترەوە ئەم کۆئەندامە پێش کۆئەندامەکانی تر وەڵام دانەوەی هەیە بۆ گۆڕانکارییە دەرونی وسۆزدارییەکان. لەو گۆڕانکاریانەش وەکو هەست کردن بەئازار لەناوچەی دڵدا و خێرا لێدانی دڵ و دڵەکوتێ بەرزبونەوەی فشاری خوێن یان هەندێکجار نزم بوونەوەی، یان نیشانە لاوەکییەکانی کەئەنجامی هەست کردنە بەنەخۆشی یان ناتەواوی لەدڵدا وەکو هەناسە تەنگی و سەرگێژبوون و لەرزین....

٢) کۆئەندامی هەرس:

تەنگژە دەرونیەکان کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ئەم کۆئەندامە هەر لەنەمانی ئارەزووی خواردن ودڵ تێکەڵهاتن و سکچوون و ڕشانەوە ئازاری ناو سك، ڕەنگە ببێتە هۆی برینی گەدە و دوانزەگریێ و هەوکردنی کۆلۆن و برینی کۆلۆن.

٣) کۆئەندامی هەناسە:

خێرا هەناسەدان یان هەناسەی قوڵ وپچڕ پچڕ و هەناسە بڕکێ ﴿کورتە هەناسە﴾.

٤) کۆئەندامی جوڵە:

پەیوەندی نێوان نەخۆشییەکانی کۆئەندامی جوڵەو باری دەرونی جێی بایەخ و سەرنج ڕاکێشانی گەلێك لەتوێژەران بووە. بەپێی لێکۆڵینەوەکان باوەڕێکی زیاتر هەیە لەمەڕ پەیوەندی نێوان ئەو دووانە بەڵام ووردەکاری ئەو پەیوەندییە روون نییە.

٥) کۆئەندامی دەمار:

پەیوەندی نێوان باری دەرونی و سەرئێشە و بێخەوی و سەرگێژبوون و مێروولەکردن لەگەڵێك لەنەخۆشییە دەرونیەکاندا بەدی دەکرێت..

٦) کۆئەندامی زاوزێ:

ئەمیش وەك کۆئەندامەکانی تر بەهۆی باری دەرونییەوە گۆڕانکاری تیا ڕوودەدات. هەندێك لادانی سێکسی بنەمایەکی دەرونی هەیە و تێکچوونەکانی سوڕی مانگانە کەدەشێت زووتر یان درەنگتر بێت هەروەها بڕی خوێن کەمتر یان زیاتر دەبێت، دەشێت سورەکە بەئازار بێت. هەندێکجار باری دەرونیەکە هێندە توندە دەبێتە هۆی نەمانی سوڕی مانگانە.

لەنێرینەدا دەبێتە هۆی نەمانی ئارەزووی سێكسی، رەپ نەبوون و لەهەردوو رەگەزدا دەشێت هۆیەك بێت بۆ نەزۆكی.

كەواتە دەتوانین بڵێین جەستە و دەرون تەواوكەری یەكترن و هەست بەئازار و ناخۆشیەكانی یەكتر دەكەن، هەروەك چۆن لەكاتی شادی و خۆشیەكاندا پێكەوە سەما دەكەن.

بۆیە زۆر گرنگە پزیشك و چارەساز بەئاگابن لەنیشانەكان و كاتی پێویست بدەنە نەخۆش بۆ ئاخاوتن و تەنها چارەسەری نیشانەكان نەكەن بەڵكو بەشوێن هۆكاری نیشانەكاندا بگەڕێن و پرسیاری تەواوبكەن لەمەر ئێستاو رابردووی تاك و هەوڵبدەن جەستەو دەروون پێكەوە گرێ بدەن تاكو نەخۆشییە ڕاستەقینەكە دیاری بكەن.

ڕێژەی توشبوون.
هۆکار.
نیشانەکانی خەمۆکی.
نیشانەکانی شادیبوون.
پۆلێنکردن.
چارەسەر.
ئایندەی نەخۆش
وەڵامی شەش پرسیاری گرنگ.



بەشی حەوتەم:
پەشێوی مـــــەزاج

پەشێوی مەزاج
Mood disorders

پەشێویەکانی مەزاج بەیەکێك لەنە خۆشییە گرنگەکانی سەردەم دادەنرێت بەهۆی زۆری ڕێژەی تووشبوان لەلایەك و کاریگەری بەرچاوی لەسەر ژیانی تاك لەڕووی کۆمەڵایەتی و کارکردن و چالاکی و ئەو نەهامەتییانەی لەم نەخۆشییە دەکەونەوە لەلایەکی ترەوە.

پەشێویەکانی مەزاج کۆمەڵە نەخۆشییەکە لەسەرانسەری جیهان دا هەیە " مێژووی مرۆڤایەتی بێ ئەم نەخۆشییە نەبووە. بۆ یەکەم جار ﴿ هیبۆکرات ﴾ زاراوەی (شادی-ڕەش بینی) بەکارهێنا بۆ وەسف کردنی تێکچونە دەرونیەکان" پاشان لەساڵی (١٨٩٩) ﴿ ئیمل کرپلن ﴾ وەسفی حاڵەتی (شادی -خەمۆکی سایکۆسن) ی (Manic-Depressive Psychosis) ی کردووە.

بەشێوەیەکی ئاسان دەتوانین پێناسەی پەشێوی مەزاج بکەین بەوەی کەتاك هەست بەدڵتەنگی یان شادی دەکات و ئارەزووی کەم یان زیاد دەبێت. واتە تاك باری ئاسایی خۆی لەدەست دەدات ئەم دوو بارە ئەگەر بەتەوای دژی یەك نەبن ئەوا لەزۆربەی نیشانەکانیاندا پێچەوانەی یەکترن دەشێت هەردوو حاڵەتەکە لەیەك کەسدا روبدات ماوەیەك خەمۆکی هەبێت و ماوەیەکی تر شادی تەنانەت دەشێت لەهەمان کاتدا نیشانەکانی تێکەڵ بن و لەهەریەکێکیان هەندێك نیشانەی هەبێت.



ڕێژەی تووشبوون (Prevalence):

ڕێژەی توشبوون لەژناندا دوو هێندەی پیاوان دەبێت (لەپیاواندا ١٠٪ و لەژناندا ٢٠٪) هۆکاری سەرەکی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشارێکی کۆمەڵایەتی گەورە لەسەر ژنان و گۆڕانکاری ئاستی هۆرمۆن و فشاری دووگیانی و منداڵبوون.

خەمۆکی لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات بەتایبەتی لەنێوان تەمەنی (٢٠-٥٠) ساڵیدا "منداڵ و بەساڵاچوانیش لەم نەخۆشییە بەدوور نین" زیاتر لەو کەسانەدا سەرهەڵدەدات کەپەیوەندییەکی لاوازیان بەچواردەورەوە هەیە، لەنێوان ژنانیشدا ژنانی تەڵاق دراو وبێوەژن لەژنانی تر زیاتر توشی خەمۆکی دەبن.

پەشێوی دوو جەمسەری کەمتر ڕوودەدات و نزیکەی لە (١٪) دەبێت.

هۆکارەکانی پەشێوی مەزاج:

١- بۆماوە:

ڕۆڵی بۆماوە ئاڵۆزە و توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کەڕێژەی تووشبوون بەخەمۆکی لەکەسانی پلەیەکی نەخۆش دا دوو بۆ سێ هێندەی کەسانی پلەیەکی مرۆڤێکی تەندروستە. هەروەها منداڵی دوانەی یەك هێلکە ئەگەری توش بوونی دووەمیان(٥٠٪) ئەگەریەکێکیان نەخۆشییەکەی هەبێت " ئەگەر منداڵەکان دوانەی دوو هێلکە بن ئەم گریمانەیە بۆ (١٠٪-٢٥٪) دادەبەزێت.

سەبارەت بەپەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری لەکەسوکاری پلەیەکدا (١٠) هێندە زیاترە وەك لەکەسانی تر.

ئەوەی جێ تێبینیە ئەوانەی حاڵەتی خەمۆکیان هەیە کەسوکاریان زیاتر توشی خەمۆکی دەبن نەك پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەر بەڵام ئەوانەی پەشێوی مەزاجی دوو جەمسەریان هەیە کەسوکاریان ئەگەری توشبونیان بەپەشێوی مەزاجی دوو جەمسەری وخەمۆکی زیاترە لەکاسانی تر.

هەندێك توێژینەوە باس لەرۆڵی کرۆمۆسۆمەکان دەکەن لەگواستنەوەی ئەم پەشێویە بەتایبەتی کرۆمۆسۆمی ژمارە (١١) و (١٨)، بەڵام هەندێك توێژینەوەی تر بەهەمان ئەنجام نەگەشتوون.

٢- ئاستی وەرگرە دەمارییەکانی مێشك:

نۆرئیپینفرین: زیاتر لەتوێژینەوەیەك باس لەکەمی ئاستی دەکات لەحاڵەتی خەمۆکی و زیادبوونی چالاکی نۆرئیپینفرین لەشادیدا. بۆیە لەچارەسەردا ئەو دەرمانانە بەکاردەهێنرێت کەکاریگەری هەیە لەسەر ئاستی ئەم مادەیە.

سیرۆتۆنین: زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئاماژە بەدابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین و پێنج هایدرۆکسی ئیندۆل ئەسیدیك ئەسید (HIAA٥) دەکەن بۆیە ئەو دەرمانانەی کاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین وەکو (سێرترالین و فلۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام و پارۆکستین) بەچارەسەرێکی گرنگ دادەنرێن بۆ خەمۆکی.

دۆپامین: رۆڵی دۆپامین لەخەمۆکیدا کەمتر روونە زیاتر لەحاڵەتی شادیدا بەرزی ئاستی دۆپامین بەدەردەکەوێت هەندێك بەڵگەی زانستیش هەن لەسەر کەمی ئاستی دۆپامین لەخەمۆکیدا.

٣- ئاستی کۆرتیزۆل: ئەوانەی خەمۆکیان هەیە لە (٥٠٪) یان ئاستی کۆرتیزۆلیان بەرزە.

٤- هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەروونی (Psychological and Social Factors):

لەدەست دانی سەروەت و سامان و کار و پیشە " یان لەدەست دانی یەکێك لەئەندامانی خێزان یان هاورێیەکی خۆشەویست " جیابونەوەی خێزان و راگواستن و ئاوارە بوون و دەربەدەری و سەرنەکەوتن لەکاردا ئەگەری خەمۆکی لەماوەی (٦) مانگی ئایندەدا شەش هێندە زیاد دەکات.

کێشە کۆمەڵایەتیەکانی ناوخێزان و زەبری دەروونی و سۆزداری بەهۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی دادەنرێت.

بەپێی زیاتر لەتوێژینەوەیەك لەدەست دانی باوان پێش تەمەنی (١١) ساڵی ئەگەری خەمۆکی زیاد دەکات لەتەمەنی لاوێتیدا.

بێکاری هۆکاری توشبونە بەگەلێك نەخۆشی ئەگەری تووشبوون بەخەمۆکی لەکەسی بێکاردا سێ هێندە زیاترە وەك لەمرۆڤی خاوەن پیشە.

٥- کەسێتی: هەرچەندە هەموو کەسێك ئەگەری تووشبونی بەخەمۆکی هەیە و هەموو مرۆڤێك تا ئاستێکی دیاری کراو بەرگەی کێشەکانی ژیان دەگرێت " بەڵام تێبینی کراوە ئەو کەسانەی خاوەن کەسایەتییەکی (هستیری) یان (وەسواسین) زیاتر توشی خەمۆکی دەبن وەك لەکەسانی خاوەن کەسایەتییەکی (دژەکۆمەڵ) یان (پارانۆید) ((Antisocial and Paranoid Personality.

٦- **ناتەوای ڕۆژێنی پەریزادە(غودەی دەرەقی)**: ئەگەر کەم دەربدرێت نیشانەکانی هاوشێوەی خەمۆکی دەبن و ئەگەر زۆربێت نیشانەکانی هاوشێوەی شادی یان دڵەراوکێ دەبێت.

٧- تەمەن: هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بەخەمۆکی بەڵام تێبینی کراوە لەڕەگەزی مێینەدا زیاتر لەچەند مانگی دوای منداڵبون و تەمەنی نائومێدیدا ڕوودەدات، لەهەردوو ڕەگەزدا لەبەساڵاچواندا ئەگەری توشبوون زیاترە.

نیشانەکانی پەشێوی مەزاج (Sign and Symptoms):

خەمۆکی:

١- تاك لەزۆربەی کاتدا مەزاجی نییە یان مەزاجی کەمە ئارەزووی چالاکی نییە یان زۆر بەکەمی بەشداری چالاکی دەکات.

٢- ئارەزووی خواردنی کەم دەبێتەوە یان ئارەزووی نامێنێت، کێشی دادەبەزێت و هەندێکجار بەپێچەوانەوە ئارەزووی خواردنی زۆردەبێت و کێشی زیاددەکات.

٣- خشتەی خەوتنی تێك دەچێت و زۆرجار خەوی کەم دەبێتەوەو خەوی لێناکەوێت ئەگەر بخەوێت خێرا خێرا خەبەری دەبێتەوە و یان خەوی ناخۆش دەبینێت و دەشێت پاش نوستنی تەواویش وا هەست بکات کەنەنوستووە. بەپێچەوانەشەوە لەهەندێکی تردا ماوەی خەوتنی زیاتر دەبێت و سەرەڕای نوستن بۆ ماوەی پێویست هەست بەشەکەتی و ئارەزووی زیاتر دەکات بۆ خەو.

٤- لەڕووی جەستەییەوە زۆربەی کات مات و کەم چالاکە و هەندێکجار جوڵەی زۆر دەبێت و لەشوێنێکدا ئۆقرە ناگرێت.

٥- لەڕووی سێکسەوە کەم بوونەوەی ئارەزووی کاری سێکسی لەهەردوو ڕەگەزدا یان نەمانی ئارەزووی سێکسی، لەمێینەدا تێکچونی سوڕی مانگانە.



٦- نەمانی وورە بۆ کار کردن و زوو هەست بەماندوویەتی کردن و خێرا شەکەت بوون.

٧- لۆمە کردنی خود بەشێوەیەکی نەشیاو و هەست کردن بەگوناه وگەورە کردنی هەڵەکانی خۆی.

٨- کەم بونەوەی توانای بیرکردنەوە و ووریایی و لاوازی هۆشپێدان.

٩- زۆرکات یان هەمیشە لایەنی ڕەشی یان(سلبی – نەگەتیفی) ڕووداوەکان دەبینێت، نەمانی ئۆمێد و هیوا بەئاینده و نا ئومێدبوون لەچاکبونەوە و لەو باوەڕەدا دەبێت هیچ چارەسەرێك چاکی ناکاتەوە.

١٠-هەروەها کەسەکە ئارەزووی مردن دەکات و دەشێت بیری خۆکوشتنی بەخەیالدا بێت و هەوڵی خۆکوشتن بدات.

﴿ ڕێژەی خۆکوشتن لەو کەسانەی بەدەست ئەم نەخۆشییەوە دەناڵن نزیکەی(١٥٪) یە، لەنێوان ئەو کەسانەی کەخۆیان دەکوژن له (٣٠٪-٧٠٪) خەمۆکییان هەیە﴾ بیرمان نەچێت ئەم ڕێژانە زیاتر لەئەوروپا و ئەمەریکاوە وەرگیراوە بەڵام لای خۆمان بەهۆی پتەوی باوەڕی ئاینیەوە تاك کەمتر پەنا بۆ خۆکوژی دەبات. بێگومان ئەم نیشانانە یان هەندێك لەم نیشانانە بەشێوەیەك یا بەشێوەیەکی تر کاردەکەنە سەر ژیانی تاك لەڕووی کۆمەڵایەتی و دەرونی و کارکردنەوە و دەشێت شێوازی ژیانی تاك بەتەواوی بگۆڕێت لەمرۆڤێکی چوست و چالاك و خزمەت بەخشەوە ببێتە مرۆڤێکی سست و گۆشەگیر و پشت بەستوو بەکەسانی تر.

دەبێت ئەوەش بزانین هەرکەسێك هەندێك لەم نیشانانەی هەبوو مانای ئەوە نییە نەخۆشی خەمۆکی هەیە بەڵکو بەپێی ڕێبەری دەستنیشان کردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم

(Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders 5) دەبێت بەلایەنی کەمەوە (پێنج) یان زیاتر لەو نیشانانەی سەرەوەی هەبێت بۆ ماوەی زیاتر لەدووهەفتە و کاربکاتە سەرپەیوەندی کۆمەڵایەتی و توانای کارکردن " هەروەها ئەم نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان نەخۆشی ترەوە نەبێت وەکو کەمی چالاکی رژێنی پەریزادە (Hypothyroidism)

هەروەها دەبێت خەمۆکی لەهەندێك نەخۆشی تر جیا بکرێتەوە وەکو نەخۆشی پارکنسۆنیزم کەلە (٥٠٪-٧٥٪) خەمۆکیان هەیە هەروەها زۆرێك لەنەخۆشییە دەرونیەکان هەندێك لەنیشانەکانی خەمۆکیان لەگەڵدایە وەکو سکیتزۆفرینیا و دڵەڕاوکێ و وەسواسی و پەشێوی پاش زەبر.

نیشانەکانی شادیبوون: بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم بۆ ئەوەی بەکەسێك بوترێت حاڵەتی شادیبوونی هەیە دەبێت ئەم نیشانانەی هەبێت.



A. مزاجـی زۆردەبێـت بەشـێوەیکی نائاسـایی و چالاکی زۆردەبێت لایەنی کەم ماوەی یەك هەفتە لەزۆربەی کاتەکانی ڕۆژدا.

B. لـەماوەی زۆربونەوەی مەزاج و چالاکی و ووزەی زۆردا لایـەنی کـەم سیان لـەم نیشانانە هـەبێت (چوار ئەگەر تەنها مەزاجی زۆر بوو):

١- خۆبەگرنگ و زلزانین.

٢- کەمبونـەوەی پێویستی بەخـەو (بۆ نمونـە هەستکردن بەئیستراحەت تـەنها بەسێ سەعات نوستن)

٣- قسەی زۆر یان فشارکردن بۆ بەردەوامبوون لەقسەکردندا.

٤- فرینی بیرەکان (بازدان لەبابەتێکەوە بۆ بابەتێکی تر).

٥- بیربلاوی بەئاسای هۆشپێدانی دەروات بەهۆی ورووژاندنی دەرەکی.

٦- زیادبوونی چالاکی بەئامانج و بێ ئامانج(کۆمەلایەتی، لەکار و قوتابخانە، سێکسی) یان هەلچوونێکی دەرونی و جولەیی (چالاکی بێ ئامانج)

٧- رۆچوون لەو چالاکیانەی ئەگەری مەترسی زۆری هەیە (زیادە ڕۆیی لەکرینی شمەك، سەرەرۆیی سێکسی، وەبەرهێنانی گەمژانە لەبواری کاردا).بۆیە زۆرکات توشی زیانی دارایی گەورەدەبێت لەماوەی سەرەتای نەخۆشیەکە.

C- نەوبەکـە هێنـدە تونـدە کەببێتـە هـۆی دابـەزینێکی بەرچاوی توانـای کۆمەلایـەتی و پیشەیی یان پێویستی بەچارەسەر دەبێت بۆ ڕێگرتن لـەزیان گەیاندن بەخود یان بەکەسانی تر یان نیشانەی سایکۆسسی پێوەدیارە.

D – ئـەم نەوبەیـە بـەهۆی بـەکارهێنانی خـراپ بـەکارهێنانی دەرمـان یـان کێـشەی تەندروستیەوە نیە وەکو فرەچالاکی رژێنی پەریزادە.

پۆلێن کردنی پەشێویەکانی مەزاج:

١-یەك جەمسەری (unipolar):

نەخۆش تەنها توشی حاڵەتی خەمۆکی دەبێت و دەگەڕێتەوە باری ئاسایی پاش ماوەیەکی تر خەمۆکییەکەی بۆدەگەڕێتەوە. ئەمەش دەبێت بەدوو جۆرەوە:

○خەمۆکی گەورە: (Major Depression):

ئەگەر نەخۆشەکە پێنج یا زیاتر لەنیشانەکانی سەرەوەی هەبێت.

○دسسیمیا: (Dysthymia):

جۆرێکی خەمۆکی سوکە و نیشانەکانی دەبێت بەلایەنی کەمەوە بۆ ماوەی دوو ساڵ بەردەوام بێت و نیشانەکانی ناگاتە ئاستی خەمۆکی گەورە. ڕێژەی توشبون بەم جۆرە خەمۆکییە نزیکەی(٦٪) و مێ دوو هێندەی نێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

٢-دووجەمسەری: (Bipolar): دەکرێت بە سێ جۆرەوە

○دووجەمسەری جۆری یەکەم: (Bipolar I disorder):

لەم حاڵەتەدا مەزاجی نەخۆش لەنێوان شادی و خەمۆکیدا دەبێت هەندێکجار توشی خەمۆکی دەبێت و هەندێکجاری تر توشی شادی دەبێت " لەنێوانیاندا ماوەیەکیش ئاسایی دەبێت و نیشانەی نەخۆشی تیا بەدی ناکرێت. ڕێژەی توشبوون (١٪) ە هەردوو ڕەگەز وەك یەك توشدەبن. زۆربەی کات لەسەرەتای بیستەکانی تەمەندا نیشانەکان سەرهەڵدەدەن.

○دووجەمسەری جۆری دووەم: (Bipolar II Disorder):

مەزاجی نەخۆش لەنێوان خەمۆکی و شادییەکی کەمدا دەبێت و هەندێکجاریش مەزاجی ئاساییە، بەوە جیادەکرێتەوە لەجۆری یەکەم کەنەخۆش هیچ کاتێك ناگاتە شادی تەواوەتی. ڕێژەی توشبوون (٠,٥٪) دەبێت و ڕەگەزی مێ زیاتر توش دەبێت وەك لەنێر.

○سایکلۆسیمیا: (Cyclothymia):

مەزاجی نەخۆشەکە لەنێوان خەمۆکییەکی کەم و شادییەکی کەمدا دەبێت، ڕێژەی توشبوون (١٪) ە مێینە برێك زیاتر لەنێر توشی ئەم حاڵەتە دەبێت.

بەپێی پۆلێن کردنی جیهانی بۆ نەخۆشییەکان (ICD 10 International Classification for Disease) خەمۆکی دەکرێت بەسێ جۆرەوە (ئاسان و مامناوەند و توند) بەپێی ژمارەی ئەو نیشانانەی هەیەتی بێگومان لەکەسێکەوە بۆ کەسێکی تر دەگۆڕێت.



چارەسەرکردن: (Treatment)

١. بەشێکی زۆر لەحاڵەتەکان دەتوانرێت لەدەرەوەی نەخۆشخانە چارەسەر بکرێت لەڕێگەی پێدانی دەرمانی تایبەت بەنەخۆشی خەمۆکی وەکو تۆفرانیل و ئەنەفرانیل یان فلوکستین و سیتالۆپرام..... هتد.

٢. چارەسەرکردنی دەرونی لەڕێگەی چارەسازی دەرونییەوە. بەتایبەتی بۆ خەمۆکی جۆری ئاسان پێویستی بەدەرمان نیە و دەتوانرێت بەم ڕێگەیە بەتەواوی چارەسەر بکرێت هەروەها لەخەمۆکی مامناوەندا وا پێویست دەکات هەردوو جۆری چارەسەرەکە دەرمان و چارەسەری دەرونی پێکەوە بەکاربهێنرێت تاکو ئەنجامێکی باشترمان دەست بکەوێت. بەڵام لەخەمۆکی توندا واباشە چارەسەری دەرونی برێك دواخرێت هەتا دەرمانەکان کاری خۆیان دەکەن پاشان دانیشتنەکان بەئەنجام بگەیەنرێت.

٣. چارەسەرکردنی کۆمەڵایەتی لەڕێگەی توێژەری کۆمەڵایەتییەوە. دیارە گرفت و کێشە خێزانی و سۆزدارییەکان بەکۆمەڵە هۆکارێکی گرنگی سەرهەڵدانی خەمۆکی دادەنرێت بۆیە زۆر گرنگە لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمان بۆ هێورکردنەوەی تاك و زاڵبوون بەسەر ئەو نیشانانەی تاك بێزار دەکەن توێژەری کۆمەڵایەتی ڕۆڵی خۆی ببینێت لەچارەسەری کێشەکان چونکە بەمانەوەی کێشەکان ئەگەری دووبارە و چەندبارە بونەوەی حاڵەتەکە زیاتر دەکات و هەندێکجار بەشێوازێکی توندتر خۆی نیشان دەداتەوە.

٤. خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە. چارەسەركردنی بەرێگاكانی سەرەوە لەگەڵ كردنی كاری پێویست بۆ هەر حاڵەتێك كەهەیبێت.

٥. بەكارهێنانی تەزووی كارەبا لەژێر بەنجی گشتیدا " هەفتەی دوو بۆ سێ جار بەتایبەتی لەو كەسانەی كەخەمۆكییەكەیان توندە و نیشانەكانی سایكۆسسیان هەیەو سوود لەدەرمان وەرناگرن و هەوڵی خۆكوشتن دەدەن و خواردن ناخۆن. تەزووی كارەبا بەیەكێك لەچارەسەرە گرنگەكان دادەنرێت و ڕێژەی كاریگەری لە (٢٠٪) زیاترە لەبەكارهێنانی دەرمان.

٦. بێگومان بەكارهێنانی هەر ڕێگا چارەیەك بەپێی تایبەتمەندی حاڵەتەكەیە و بەكارهێنانی زیاتر لەڕێگاچارەیەك كاریگەر ترە لەتەنها ڕێگایەك.

٧. سەبارەت بەشادی دەرمانی دژە سایكۆسس بەكاردەهێنرێت هەروەها دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج و هەندێك دەرمان و ڕێگاچارەی تر بەپێی پێویستی نەخۆشەكە.

٨. بەكارهێنانی دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاج وەكو كاربامازیپین و سۆدیۆم ڤالپرۆید.

٩. زۆرگرنگە پزیشك و چارەسازی دەرونی و كۆمەڵایەتی و كارمەندی تەندروستی لەو باوەڕەدا بن كەكارەكانیان تەواوكەری یەكترە نەك جێگرەوەی یەكتر و هەموویان یەك تیمن و لەكاتی چاكبونەوەی نەخۆشدا سەركەوتنە بۆ هەموان و كاتێك یەكێك لەشێوە چارەسەرەكان سەركەوتوو نەبێت كاریگەری ئاشكرای لەسەر شێوە چارەسەرەكانی تر دەبێت.

ئایندەی نەخۆش (Prognosis):

خەمۆكی:

ئەگەر چارەسەری گونجاویان بۆ بكرێت ئەوا(٥٠٪) یان لەماوەی كەمتر لەساڵێكدا چاك دەبنەوە ئەگەری سەرهەڵدانەوەی نەخۆشیەكە بەم شێوازەیە:

١ – لە (٢٥ ٪) حاڵەتەكەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی شەش مانگدا پاش چاك بونەوە.

٢ – لە (٣٠٪–٥٠٪) حاڵەتەكەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی دوو ساڵدا.

٣ – لە (٥٠٪–٧٠٪) حاڵەتەكەیان سەرهەڵدەداتەوە لەماوەی پێنج ساڵدا.

بەشێوەیەكی گشتی هەتا ماوەی نێوان سەرهەڵدانەوەیەك و سەرهەڵدانەوەیەكی تر كەم بێت ئەوا توندی حاڵەتەكە زیاتر دەبێت و نەخۆشەكە زیاتر نائارام دەبێت.

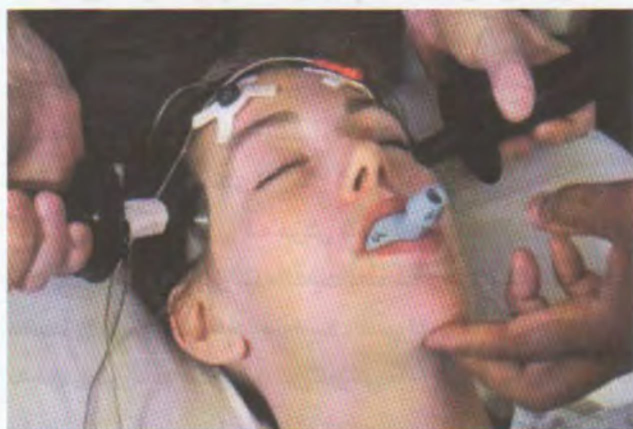
هەتاكو حاڵەتەكە ئاسان بێت و نیشانەكانی سایكۆسزی لەگەڵدا نەبێت و ماوەیەكی كەم بمێنێتــەوە ئــەوە ئاینــدەی نەخۆشــەكە باشــترە " بــاری خێزانــی و هاوكــاری هاوڕێیــانی و ئەنــدامانی خێــزان كاریگــەری گــەورەی هەیــە لەسەرچــاك بوونــەوەو ســەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەكە.

زۆر بەكەمی رودەدات تاكێك تەنها حاڵەتی شادی هەبێت بەڵكو زۆربەی جار خەمۆكی لەگەڵدایــە ئەگــەر تــەنها حاڵــەتی شادیــشی هــەبێت هــەر بەحاڵــەتی پەشــێوی مــەزاجی دووجەمسەری ناودەبرێت بەبەكارهێنانی دەرمان لەماوەیی كەمتر لە (٣) مانگدا چاكدەبنەوە بەڵام ئەگەری سەرهەڵدانەوەی زۆرە و دەبێت چارەسەر بەكاربهێنێت بۆ ماوەی پێویست، لەلایەن پزیشكەوە كاتی ڕاگرتنی دەرمان دیاری دەكرێت.

وەڵامی هەندێك پرسیاری گرنگ

١- رۆڵی چارەسەر کردن بەتەزوی کارەبا چی یە؟ کەی تەزووی کارەبا بەکار دێت لەچارەسەر کردندا؟

چارەسەر بەتەزوی کارەبا جۆرێکی گرنگ و بەسوودە لەچارەسەرکردنی تێکچونە دەرونیەکان وە کاتێك بەکاردەهێنرێت کەنەخۆش توشی خەمۆکی توند هاتبێت هیچ وەڵام دانەوەیەکی بۆ دەرمانی دژە خەمۆکی نەبێت یان نەخۆش نەتوانێت بەرگەی لایەنە نێگەتیفەکانی دەرمانەکان بگرێت یان پێویست بەوە بکات حاڵەتەکەی خێرا روو لەباشبوون بکات، هەندێك لەنەخۆشەکان وەڵام دانەوەیان نییە بۆ دەرمانی دژە خەمۆکی یان دەرمانەکانی جێگیرکردنی مەزاج لێرەدا چارەسەر بەتەزوی کارەبا رێگەیەکی باشە بۆ چارەسەر کردنی ئەم حاڵەتانە هەروەها لەهەریەکە لەخەمۆکی وشادی دا بەکاردێت، لەهەمان کاتدا ئەو نەخۆشانەی دەناڵێنن بەدەست نەخۆشییە ئەندامییەکانەوەو ناتوانن دەرمانی دژە خەمۆکی بەکار بهێنن وەك ئەوانەی نەخۆشی سستی گورچیلە یان جگەریان هەیە چارەسەرکردنیان بەتەزوی کارەبا باشترە بۆیان لەبەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی، هەروەها بۆ ئەو ژنانەی کەسکپڕن یان ئەوانەی نەخۆشی دڵیان هەیە و توشی خەمۆکی دێن ئەوا پەنا دەبرێتە بەر تەزوی کارەبا بۆ چارەسەری حاڵەتەکەیان



چونکە نەخۆش توانای چاوەڕوانی نییە بۆ ماوەیەکی زۆر تا باری دەرونی بەرەو باشتر بچێت لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی دژە خەمۆکی بەتایبەت لەو کاتانەدا کەنەخۆش بیری خۆکوژی هەبێت یان نەخۆش کاروپیشەیەکی هەستیاری هەبێت پێویست بەوە بکات زوو بەرەو باش بوون بچێت چونکە باش بوون بەتەزووی کارەبا لەنێوان دوو هەفتە بۆ سێ هەفتە کاریگەرییە باشەکانی دەردەکەوێت.

٢- ئایا تەزوی کارەبا دەبێتە هۆی لەدەست دانی خانەکانی مێشك؟

هیچ بەڵگەیەکی زانستی نیە لەسەر ئەوەی کەتەزووی کارەبا ببێتە هۆی لەدەستدانی خانەکانی مێشك، توێکاری مێشکی خانمێك کراوە دوای مردنی بەشێوەیەکی سروشتی دەرکەوت لەماوەی ژیانیدا (١٠٠) جەلسەی کارەبای بۆ کراوە و ئەوە سەلمێنرا کەهیچ خانەیەکی مێشکی لەدەست نەداوە دوای ئەو هەموو جەلسەی کەتەزوی کارەبای بۆ کراوە.

لەڕاستیدا هەندێکجار کاردەکاتە سەر یادگەی ئەو کەسەی کەتەزوی کارەبای بۆ دەکرێت بەڵام دوای ماوەیەك شتەکانی بەبیر دێتەوە بەشێوەیەکی سروشتی.

٣- چۆن خێزان و هاوڕێی نەخۆش دەتوانن یارمەتی کەسێکی خەمۆك بدەن؟

گرنگترین هاوکاری کەهەموو تاکێك دەتوانێت پێشکەشی نەخۆشی بکات ئەوەیە کەیارمەتی بدات چارەسەر وەربگرێت و بەردەوام بێت لەسەر چارەسەر و وەك حاڵەتێکی نەخۆشی سەیر بکرێت کەپێویستی بەیارمەتی پزیشکی هەیە بۆ ئەوەی نیشانەکانی نەخۆشییەکەی نەمێنێت لەماوەی چەند هەفتەیەکی دەوێت.

کەسوکاری نەخۆش بەتایبەت خێزانەکەی وا پێویست دەکات سەردانی پزیشکەکە بکەن بۆ دیاری کردنی کاتەکانی سەردان کردنی نەخۆشەکەو هەروەها لەو کاتانەدا کەوا پێویست دەکات کەسوکاری ببینرێت لەلایەن پزیشکەکەوە بۆ پرسیار کردن سەبارەت چۆنێتی بەکارهێنانی دەرمانەکان لەلایەن نەخۆشەوە.

هاوکاریەکی تری نەخۆش ئەوەیە کەپشتگیری و هاوسۆزی پێشکەش بەنەخۆشەکە بکەیت بەوەی کەتۆ تێدەگەیت لەحاڵەتی نەخۆشەکەو لەو قورساییەشی کەنەخۆشەکە هەستی پێدەکات تاکو بتوانێت ئەو قەیرانە تێپەڕێنێت وە هەوڵبدە گفتوگۆیەك لەگەڵ نەخۆش دروست بکەیت و گوێگرێکی باش بیت تا بتوانێت بەدڵنیاییەوە باس لەخەمەکانی بکات وە لەگەڵیشیدا هاوسۆزی خۆتی بۆ دەرببڕییت بەوەی کەتۆ هەست بەحاڵەتەکەی دەکەیت بەڵام هەمیشە ڕاستییەکانی بخەرە بەردەم و هیوایەکی بەردەوامی پێ ببەخشە، وە هیچ نیشانەو هێمایەك پشت گوێ مەخە کەنەخۆشەکە دەیدات بۆ ئەوەی کەبیری خۆکوژی هەیە یان دەیەوێت بیری لێ بکاتەوە، ئەو تێبینیانەی تۆ بۆت دروست دەبن بینوسەو بیدە دەست پزیشك یان کەسی چارەساز بۆ ئەوەی بەدواداچون هەبێت بۆ حاڵەتەکە.

دەتوانرێت نەخۆش بەچەند چالاکییەکەوە سەرقاڵ بکەیت وەك بردنی بۆ گەشتێکی دەرەکی یان بۆ پارك و باخچەیەك یان هەرچالاکیەکی کۆمەڵایەتی کەنەخۆشەکە ئارەزوی

کردووە پێش نەخۆشییەکەی بۆ ئەوەی یارمەتی بدەیت زووتر ئاسایی بێتەوە. ئەگەر رازی نەبوو یان ئامادەیی نەنواند لەو چالاکیانە بەشداری بکات ئەوە دەتوانیت بەشێوەیەکی نەرمتر و لەکات و ساتێکی تردا داوای لیَ بکەیتەوە کەخۆی چی چالاکیەك بەباش دەزانێت لەو خاڵەوە دەست بکاتەوە بەچالاکی یەکانی.



کەسی خەمۆك هەمیشە پێویستی بەهاندان و هاورێیەتی هەیە بەڵام زۆر پەستان خستنە سەری وا دەکات هەست بەشکست و نائومێد بوون بکات بۆیە نەخۆش تاوانبارمەکە بەوەی کەکەسێکی تەمەڵەو توانای نییە تا وای لیَ بێت رابکات لەبەرپرسیارێتیەکانی، بەڵکو دەبێت هانی بدەیت و تواناو هیوا بەنەخۆش ببەخشیتەوە کەئەو دەتوانێت جارێکی تر دەست پیَ بکاتەوە چونکە زۆرینەی نەخۆشەکان لەگەڵ چارەسەری پزیشکی و دەرونی حاڵەتەکەیان بەرەو باشبوون دەچێت.

٤- ئایا دەرمانەکانی دژەخەمۆکی ئالودەبوون دروست دەکەن؟

ئەمە یەکێکە لەو پاڵنەرانەی کەوا دەکات هەندێك نەخۆش دەرمانەکان بەکارنەهێنێت یان بۆ ماوەیەکی کەم بەکاریبێنێت یان کەسوکاری ئامۆژگاری دەکەن کەبەکاریان نەهێنێت، لەراستیدا هیچ کام لەدەرمانەکانی دژەخەمۆکی حاڵەتی ئالودەبوون دروست ناکەن و ئەگەر ئەو حاڵەتەش روبدات (کەزیاتر نیشانەکانی لێگرتنەوە رودەدات) چارەسەرەکەی زۆر ئاسانەو وەکو لەماوەیەکی کورتدا چارەسەر دەکرێت.

٥ - ئایا بەرنامەیەکی رۆژانە هەیە تاکو یارمەتی خۆم بدەم بۆ دەرباز بوون لەخەمۆکی؟

لەسەر بنەمای رۆژ بەرۆژو هەنگاو بەهەنگاو کۆمەڵێك رێگا هەن دەکرێت تاك بیان دۆزێتەوە بۆ ئەوەی لەو هەستە ناخۆشانە دەرباز بێت کەهەستی پیَ دەکات لەکاتی توش بوون بەخەمۆکی.

ئەم هەنگاوانە لەگەڵ چارەسەری پزیشکی بەکارهێنراوە و تاقی کراوەتەوە لەسەر نەخۆشی خەمۆکی و یارمەتیدەربوە بۆ نەخۆشەکان بۆیە پێویستە یارمەتی خۆت بدەیت لەدۆزینەوەی گونجاوترین ڕێگا بۆ دەربازبوونت لەو خەمۆکیە..

• هەموو ئەو مەترسیانە بنوسە کەبەمێشکتدا دێت، نوسین وا لەمێشك دەکات هەست کردنی بەبێزاری و هیلاکی کەمبێتەوە و بازنەی بیرکردنەوەت فراوان بێت.

• خوێندنەوە و بیستنی قورئان بۆ ئارامبونەوەی دەرونت زۆرجار بەسودە.

• گوێ لەو گۆرانیانە بگرە کەخۆت ئارەزووی دەکەیت بەتایبەت ئەوانەی کەکاریگەری باشی هەیە و هەستێکی بەسۆزت ئەداتێ و نابێتە مایەی دڵتەنگی بۆت.

• خوێندنەوەی هەندێك پەرتوك کەخۆت ئارەزوی بابەتەکانی دەکەیت یان پێشتر حەزت بەخوێندنەوەیان کردوە، خۆت ڕۆشنبیر بکەو بگەڕێ بەدوای ئەو سەرچاوانەی کەزانیاریت دەداتێ لەسەر نەخۆشی خەمۆکی و نیشانەکانی و چۆنێتی ڕوبەڕوو بونەوەی یان ئەو کتێبانەی نمونەی خستۆتەڕوو لەسەر توشبون بەنەخۆشی خەمۆکی و چارەسەر کراون و توانیویانە بەسەریدا زاڵ بن..

• هەوڵبدە کەبخەویت وە تێبینی ئەو شتانە بکە کەکاریگەری هەیە لەسەر جۆر و چەندێتی خەوەکەت.

• ئەگەر هەستت کرد مەترسی هەیە لەسەر ژیانت (واتە بیری خۆکوژیت هەبوو) هەوڵدە بەتەنها نەبیت پەیوەندی بکە بەو کەسانەی لەچواردەورتن و هەموو کات لەگەڵیاندابەو داوای هاوکاریان لێبکە..

• ئەوەت بیر بێت کەبەشێوەیەکی ڕێکوپێك نان بخۆیت وە تێبینی ئەو خواردنانە بکە کەکاریگەریان هەیە لەسەر مەزاجت.

• گرنگی بەخۆشتن و بەپۆشاکەکانت بدە کەدەرونت هێور بکاتەوە وە بۆنی خۆش بەکار بهێنە..

• ئەگەر کۆمپیوتەرت هەیە هەوڵدە بچیتە هەندێك بەرنامەی تایبەت، بەتایبەت ئەگەربەشداریت لەهەندێك بەرنامەی ئینتەرنێتیدا. یان سەیری هەندێك بابەتی گاڵتە ئامێزو کەیف خۆشی تەماشا بکەیت تا مەزاجت ئاسودە بێت و هەست بەشادمانی بکەیت.

• بەشداری بکە لەهەندێك دانیشتنی زانستی و ئاینیدا.

• بچۆ بۆ گەشتکردن یان ڕۆیشتن بەپێ بۆ ماوەیەکی درێژ.

• ئەو خواردنانەی تایبەتە لەلات یان زۆر حەزی پێ دەکەیت بۆ خۆتی ئامادە بکە.

بەدەست خستنی ویستە تایبەتییەکانمان لەو ڕوانگەیەوە و بەهۆی ئەوەوە هەندێك کاری پێشبینی کراوو پێشبینی نەکراو ڕوودەدات و دەبێتە تەنگەژە لەلامان، نەهێشتنی ئەو تەنگژانەش بەخۆلادان لێی نابێت بەڵکو دەبێت بژیت و ڕووبەڕووی ببیتەوە بەشێوەیەکی پۆزەتیفانە وە چارەسەری لایەنە نێگەتیفەکانی بکەیت.

ئەمانەی خوارەوە هەندێك بنەمایە بۆ چۆنێتی ڕووبەڕووبونەوەی تەنگەژەو زاڵبوون بەسەریدا :

١. چارەسەرکردنی تەنگەژەو ڕووبەڕوو بونەوەی یەك لەدوای یەك چونکە کۆبونەوەی تەنگژەکان ئاڵۆزتر دەبێت و چارەسەریش ئاڵۆزتر دەبێت.

٢. ئامانجەکانت با واقعی بن چونکە مرۆڤ ناتوانێت سەرجەم بارگرانی و تەنگەژەکانی ژیانی لەناو ببات.

٣. ئەنجامدانی ڕاهێنانی خۆ خاوکردنەوە یان خۆ هێمن کردنەوە لەهەندێك کاتی کورتدا ڕۆژانە یارمەتیت ئەدات کەزاڵ بیت بەسەر ئەو شڵەژانانەتدا.

٤. هەتا ئەتوانیت هەڵچون و ئیرەیی یەکانت کەم بکەرەوە بەفێربوونی ڕێگای تازە بۆ زاڵبوون بەسەر توڕەیی و هەڵچونەکانتدا.

٥. هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی ئەو ململانێیانەی کەلەناو کار یان لەخێزاندا دروست دەبێت، هەوڵبدە دەرگای گفتوگۆو گۆڕینەوەی بیروڕا بکەیتەوە بۆ بابەتەکان و بەبێ ئەوەی ڕای خۆت بسەپێنیت.

٦. باشترکردنی گفتوگۆکان لەگەڵ ناخ و دەرونی خۆتدا واتە گفتوگۆی پۆزەتیفانەو بیرکردنەوەی باش بخەرە دەرونی خۆتەوە.

٧. پێکهێنانی بازنەیەك لەهاوڕێ و ناسیاو بۆ خۆت کەخۆشەویستن لای تۆ و هەروەها دوور بکەوەرەوە لەو کەسانەی کەرەخنەت لێ دەگرن و ململانێت لەگەڵ دەکەن.

٨. گرنگی پێدانەکانت فراوانتر بکەو سەرچاوەی خۆشبەختی یەکانت بدۆزەوە و باشتریان بکە، شارەزاییەکانت زۆرتر بکە ئەویش بەگەشتکردن و ناسینی کەسانی خاوەن پیشەی جیاواز و پەرتووك خوێندنەوە..

٩. ئەو بارگرانیەی لەسەر شانتە دابەشی بکە وە فێری ئەوە ببەکە چۆن کاتەکانت ڕێك بخەیت.

١٠. فێرببە ووشەی نەخێر بەکار بێنیت بۆ ئەو شتانەی کەشیاونین یان جێی بایەخ نین.

١١. هاوسەنگیەك بخەرە نێو پێویستییە تایبەتی یەکانت بۆ تەندروستی یەکی باش و پشوودان لەنێوان ئەو کاتانەی پێداویستی کەسانی تر جێبەجێ دەکەیت.

١٢. گرنگی دان بەوەرزش كردن و لەش جوانی ئەویش بەكردنی ئەو وەرزشانەی بۆت بەسودن و هیلاكت ناكەن وە دانانی خشتەیەكی گونجاو بۆ خواردن كەلەگەڵ تەندروستی و تەمەنت دەگونجێت. خۆت بەدور بگرە لەجگەرە كێشان و هەوای ژەهراوی هەوڵدە پشوو بدەیت بەجەستەت.

١٣. خۆت بەدوور بگرە لەپەنابردنە بەر مادە ئەلكحولی و مادەهۆشبەرەكان چونكە مەترسی ئالودەبونیان هەیە و دواتر ناتوانیت بەئاسانی دەربازبیت لێیان.

تێبینی: ئەم پرسیارانە لەنامیلكەی (پەشێویەكانی مزاج وەرگیراوە لەئامادەكردنی هەوار حەمە سالح و بژار شەهابەدین و د. ئەفرام محمد.



بەشی هەشتەم:
سکیتزۆفرینیا

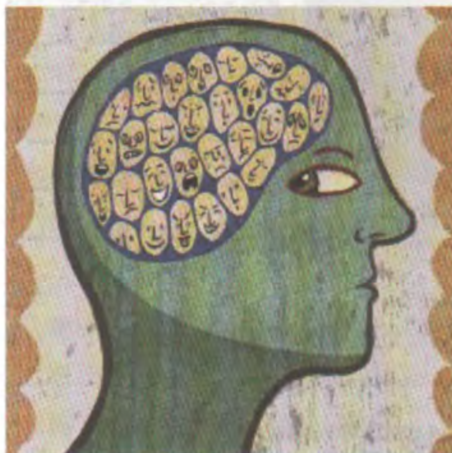
- هۆکاری نەخۆشییەکە.
- پۆلێنکردن.
- نیشانەکان.
- مەرجەکانی دەسنیشانکردن.
- چارەسەرکردن.
- ماکەکانی نەخۆشییەکە
- ئایندەی نەخۆش.
- وەڵامی شانزە پرسیاری گرنگ

سـكيـتـزۆفرينيـا
[شیزۆفرینیا]، [سکیزۆفرینیا]
Schizophrenia

ئەو نەخۆشییەی لەسەرجەم نەخۆشییەکانی تر زیاتر گفتوگۆ هەڵدەگرێت و تاکو ئێستا دەیەها پەرتوك لەبارەی ئەم نەخۆشییە نوسراوە زانایان زیاتر لەبۆچونێکیان هەیە سەبارەت بەم نەخۆشییە.

پێدەچێت مێژووی ئەم نەخۆشییە هێندەی مێژووی مرۆڤایەتی کۆن بێت کۆنترین نوسراو کەباس لەم نەخۆشییە بکات نوسراوێکی هیندیە مێژوەکەی بۆ (١٤٠٠) ساڵ پێش زاین دەگەڕێتەوە.

لەسەرەتای سەدەی بیستدا پزیشکی دەرونی فەرەنسی (کورت شنایدەر) لیستێکی دروستکرد بەناوی (نیشانەکانی پلەی یەکی شنایدەر) وەکو (زاڵبوونی هێزی دەرەکی بەسەر نەخۆشدا، لەو باوەڕەدا بێت کەسێك هەیە بیرەکان دەخاتە مێشکیەوە یان لێی دەردێنێت، یەکێك بیرەکانی ئەم بڵاودەکاتەوە، هەلوەسەی بیستن کەتوانج دەدات لەبیری نەخۆش یان لەرەفتارەکانی، یان هەلوەسەی بیستن کەئاخاوتن لەگەڵ دەنگی تردا دەکات)، نوسراوەکانی فیلیب بینیل (١٨٠٩) سەرەتای نوسینی زانستی پزیشکی و دەرونیەکانە سەبارەت بەم حاڵەتە.



لەساڵی ١٨٨٦ پزیشکی ئەڵمانی (هاینرش شول) بۆ یەکەم جار زاراوەی (خەلەفاندنی پێش وەختی بەکارهێنا، پاشان لەساڵی (١٨٩١) لەلایەن ئارنۆلد بیك بەکارهێنرایەوە بۆ وەسفکردنی حاڵەتی زوهان، پاشان لەسالی (١٨٩٣) ئەمیل کرپلین ئەم زاراوەیەی بەکارهێنایەوە و دواتر لەساڵی (١٨٩٩) جارێکی تر بۆ وەسفکردن و جیاکردنەوەی ئەم حاڵەتە لەپەشێویەکانی مەزاج بەکاریهێنایەوە.

ووشەی سکیزۆفرینیا زاراوەیەکی یۆنانیە و لەدوو برگە پێك دێت (skhizein) بەمانای پەرتبوون و (phren) بەمانای عەقل (هۆش) بۆ یەکەم جار لەلایەن (یۆجین بلولەر)ەوە لەساڵی (١٩٠٨) بەکارهێنرا.

شۆرشی گەورەی چارەسەری سکیزۆفرینیا لەپەنجاکانی سەدەی پێشووەوە دەستی پێکرد پاش دۆزینەوەی دەرمانی (کلۆرپرۆمازین).

پاشان بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپ لەدوای چاپ نیشانەکانی دەستنیشانکردن روونتر دەستنیشان دەکرا بەجۆرێك لەڕۆژگاری ئەمرۆدا زۆر بەدەگمەن ڕوودەدات دوو پزیشکی دەرونی رای جیاوازیان هەبێت لەوەی کەسێك سکیزۆفرینیای هەبێت یان نەیبێت.

سکیترزۆفرینیا یەکێکە لەنەخۆشییە هۆشمەندیەکان کەکۆمەڵێك نیشانەی پۆزەتیف و نێگەتیفی هەیە:

نیشانە پۆزەتیفەکان:



مەبەست لەنیشانە پۆزەتیفەکان (ئەرێنیەکان) واتای باشی ناگەیەنێت، بەڵکو مەبەست لێی سەرهەڵدانی هەندێك نیشانەیە کەلەباری ئاساییدا تاك ئەو نیشانانەی نیە واتە شتی زیادەن بۆ تاك دروست دەبن.

- هەلوەسە (هەلوەسەی بیستن، بینین، تامکردن، بۆنکردن، بەرکەوتن)
- خانە گومانی (بەسەرجەم جۆرەکانیەوە لەبەشی سێیەمدا باس کراوە).
- گرفتی هزر (ناتەواوی لەهزر یان هزری نائاسایی).
- پەشێوی جوڵە (بێئۆقرەیی جوڵەی لەش).

نیشانە نەگەتیفەكان:

مەبەست لەنیشانە نەگەتیفەكان (نەرێنیەكان) نیشانەی خراپ نیە، بەڵكو مەبەست لێی كەمبونەوە و نەمانی هەندێك چالاكی و ڕەفتارە كەلەباری ئاساییدا دەبێت هەبن.

- ڕووتەختی (كەمبونەوەی دەربڕینی ڕوخسار و ئاوازی دەنگ، واتە تاك ناتوانێت بەپێی پێویست هەستەكانی لەڕوخساریا بەدەربكەون یان لەئاوازی قسەكردنیدا خۆشی و بێزاری بەدیناكەیت).
- كەمبونەوەی هەستی چێژ لەژیانی ڕۆژانەدا.
- گرانی لەدەستپێكردنی یان مانەوەی لەكاردا.
- كەمبونەوەی ئاخاوتن.

هۆكاری توشبوون بەسكیزۆفینیا

١. بۆماوە:

نكوڵی لەوە ناكرێت كەبۆماوە بەهۆكارێكی گرنگ دادەنرێت لەنەخۆشییە دەرونیەكاندا، ڕێژەی ئاسایی توشبوون نزیكەی لە (١٪) دەبێت، بەڵام ئەگەر یەكێك لەئەندامانی خێزان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی تر زیاد دەكات بەڵام توشبوون حەتمی نیە. بۆ نمونە ئەگەر یەكێك لەباوان حاڵەتی سكیتزۆفرینیای هەبێت ئەگەری توشبوونی منداڵەكانی لەنێوان (١٧٪-٢٠٪) دەبێت ئەگەر هەردوو باوان هەیان بێت ئەگەرەكە بۆ (٣٠٪ – ٤٠٪) بەرزدەبێتەوە، ئەگەرخوشك یان برا هەیبێت ئەگەرەكە بۆ ئەندامانی تر نزیكەی (١٤٪) دەبێت، بۆ دوانەی لێكچوو ئەگەر یەكێكیان حاڵەتەكەی هەبێت ئەگەری توشبوونی دووەمیان لەنێوان (٤٠٪– ٦٠٪) دەبێت. ﴿ ئەم ڕێژانەی سەرەوە ڕێژەیەكی جێگیر نیە و بەپێی توێژینەوەكان دەگۆڕێت زیاتر لەتوێژینەوەیەك هەیە برێك زیاتر یان كەمتر لەم ڕێژانەیان بەدی كردووە﴾

٢. تەمەن:

زۆربەی حاڵەتەكان لەتەمەنی هەرزەكاریدا سەرهەڵدەدەن بەڵام هەندێك جۆری سكیتزۆفرینیا هەیە لەتەمەنێكی دواتر سەرهەڵدەدات و ئەگەری ڕوودانیشی لەمنداڵیدا نامۆ نیە. لەنێرینەدا پێش مێینە ڕوودەدات بەپێچەوانەی تەنگژەكانی مەزاج.

سەرەتای سەرهەڵدانی حاڵەتەكە زۆر گرنگە بۆ ئایندەی نەخۆش چونكە هەتا تەمەنی سەرهەڵدان كەمتر بێت ئایندەی نەخۆشەكە خراپتر دەبێت.

٣. کەسێتی وپێکهاتەی جەستە (لەش):

زیاتر لەو کەسێتیانەدا ڕوودەدات کەبەوە جیادەکرێنەوە ناوەکین و هەستەوەرن و لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە سستن بەڵام ئەگەری ڕوودانی لەسەرجەم جۆرەکانی کەسێتیدا هەیە. ئەوانەی خاوەن کەسێتی سکیزۆیدن ئەگەری توشبونیان زیاترە وەك لەکەسێتیەکانی تر. سەبارەت بەپێکهاتەی جەستە ئەوانەی لاوازن (کێشیان کەمە) و باڵابەرزن زیاتر توشدەبن وەك لەوانەی قەڵەون و باڵایەن کورتە بەڵام ئەمە مانای ڕوونەدانی ئەم حاڵەتە نیە لەوانەی جەستەیان پڕە.

٤. هۆکاری کیمیای ژیانی:

گۆڕانکاری لەئاستی وەرگرەکانی مێشك دەتوانین گرنگترین گۆڕانکارییەکان لەم چەند خاڵەدا کۆبکەینەوە

أ. بەرزبونەوەی ئاستی دۆپامین کەدەبێتە هۆی سەرهەڵدانی نیشانەکانی هەلوەسە و وەهم بۆیە یەکێك لەڕێگە چارەکان بەکارهێنانی دەرمانی دژەسایکۆسسە کەدەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی ئەم وەرگرە.

ئەوەی پاڵپشتی ئەم بۆ چوونە دەکات ئەوەیە هەندێك پێکهاتە هەیە وەکو (LSD) کەدەبێتە هۆی چالاك کردنی دۆپامین یان لەکارخستنی کاری دەرمانەکانی دژەسایکۆسس بۆیە دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی هەلوەسە بەڵام ئەم ڕاستیە ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نیشانەکانی سکیتزۆفرینیا بکات چونکە ئەگەر زۆرچالاکی دۆپامین ڕاڤەی هەندێك نیشانە بکات ئەوا هەندێك نیشانەی تر هەیە بەتایبەتی نێگەتیڤەکان ناتوانرێت بەم ڕاستیە ڕاڤە بکرێت. چونکە ئەگەر زۆرچالاکی دۆپامین بەرپرس بێت لەنیشانە موجەبەکان کەواتە نیشانە سالیبەکان دەبێت بەکەم چالاکی دۆپامین ڕاڤەبکرێت واتە لەکاتێکدا دەرمانەکانی دژەسایکۆسس دەدەین بەنەخۆش دەبێت حاڵەکەی خراپتربێت (مەبەستمان نیشانە سالبەکانە) بەڵام دەبینین هەندێك نەخۆش چاکدەبێت بەو دەرمانانە، ئەمەش ئەو ڕاستیە دەسەلمێنێت هیچ تیۆرێك ناتوانێت ڕاڤەی سەرجەم نیشانەکانی سکیتزۆفرینیا بکات. بۆیە ڕۆڵی گوازەرەوە دەمارییەکانی تر و تیۆریەکانی تر گرنگی خۆی هەیە، ڕەنگە ئەمە ڕاستیەکی تر بخاتە روو کەهیچ نەخۆشێکی سکیتزۆفرینیا سەرجەم نیشانەکانی نیە و دەرمانەکانی چارەسەریش سەرجەم نیشانەکان چارەسەر ناکەن.

II. زیادبوونی چالاکی نۆرئەدرینالین.

III. سیرۆتۆنین: زیادبونی ئاستی سیرۆتۆنین لەسکیتزۆفرینیای درێژخایەندا، دابەزینی ئاستی لەحاڵەتی پارانۆید و سکیتزۆفرینیای کورتخایەن.

IV. گۆڕانکاری لەئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید (گابا): لەسەرەتای دەستپێکردنی نەخۆشییەکەدا ئاستی نزم دەبێتەوە و پاشان بەتێپەربونی کات ئاستەکەی بەرزدەبێتەوە.

V. هەروەها تێبینی کراوە گۆڕانکاری لەئاستی ئەمانەی خوارەوە ڕوودەدات پرۆستاگلاندین و ج پرۆتین و ئەسیتایل کۆلین و فۆسفەتیدیل کۆلین و فۆسفەتیدیل سیرین و فۆسفەتیدیل ئیسانۆلامین بەڵام پێویستی بەتوێژینەوەی زیاترە بۆ ڕوونکردنەوەی گۆڕانکاریەکان

٥- بەرواری لەدایکبوون؛

ئەوانەی لەوەرزی زستان و سەرەتای وەرزی بەهاردا لەدایك دەبن ئەگەری توشبونیان زیاترە بەسکیتزۆفرینیا بەهۆی هەندێك هەوکردنی ڤایرەسیەوە وەکو ڤایرەسی کەمی بەرگری و ئیپشتیان بار ڤایرەس. ئەو کۆرپانەی لەچەند مانگی یەکەمی تەمەندا توشی هەوکردن دەبن ئەگەری سەرهەڵدانی سکیزۆفرینیا تیایاندا زیاترە لەکەسانی تر.

٦- ئاستی بەرگری؛

تێبینی کراوە ئاستی ئیمیونۆگلوبینی (ئای ئێم جی - IMg) زیاد دەکات لەکەسانی سکیتزۆفرینیا.

٧- پێکهاتەی مێشك؛

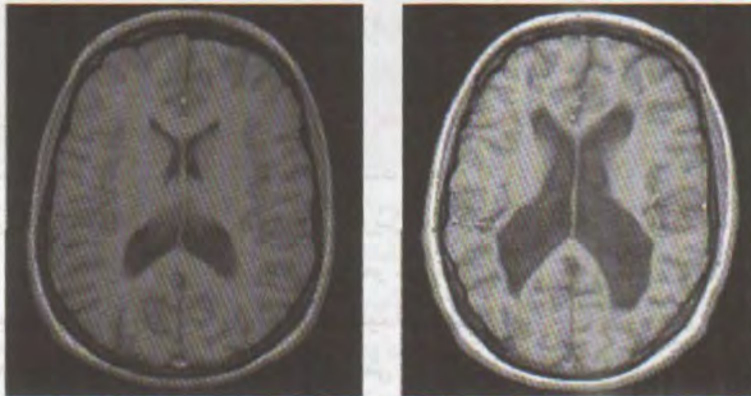


Fig. 3 Ventriculomegaly in discordant monozygotic twins seen on T_1-weighted MRI scans. Healthy twin (left) compared with twin with schizophrenia (right). With permission of Dr M. Picchioni.

هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدەن کەنیشانە نەگەتیڤەکان پەیوەندیان بەپوکانەوەی هەندێك بەشی مێشکەوە هەیە بەتایبەتی بەشی پێشەوەو سەرەوەی مێشك.

بەپێی ئەو توێژینەوانەی لەسەر مێشکی ئەوانە کراوە کەسکیتزۆفرینیایان هەیە پاش مردنیان دەرکەوتووە کەقەبارەی مێشکیان بچوکترە، زیادبونی قەبارەی بۆشاییەکانی مێشك، لەدەستدانی هەندێك خانەی مێشك.

٨- پەیوەندی خێزانی:

پەیوەندی خێزانی کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر سەرهەڵدان و ئایندەی سکیتزۆفرینیا تێبینی کراوە ئەو خێزانانەی ئاستێکی بەرزیان هەیە لەدەربرینی سۆز (زۆر ڕەخنەگرتن، زۆربایەخدان بەنەخۆش ڕێگەنەدان بەهیچ ئازادیەك) ئەگەری سەرهەڵدانەوەی سکیتزۆفرینیا چوار هێندەی ئەو خێزانانە دەبێت کەئاستێکی نزمیان هەیە لەدەربرینی سۆز.

٩- ئاستی ئابووری:

لە ولایەتە یەکگرتوەکانی ئەمەریکا تێبینی کراوە ئەوانەی سکیتزۆفرینیایان هەیە زیاتر لەئاستێکی ئابووری نزمدان ڕەنگە هۆکاری ئەمەش بۆ ئەوە بگەڕێتەوە ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بەهۆی کارنەکردن و دابرانی کۆمەڵایەتیەوە ئاستی ئابوریان دادەبەزێت نەك هەر لەسەرەتاوە ئاستی ئابووریان نزم بێت. بەڵام لەهیندستان تێبینی کراوە لەئاستە بەرزەکاندا سکیتزۆفرینیا هەیە.

پۆلێن کردنی سکیتزۆفرینیا:

لەنێوان هەردوو سستمی ئەمەریکی و ئەوروپی بڕێك جیاوازی هەیە لەپۆلێنکردندا بەپشت بەستن بەسستمی ئەمەریکی سکیتزۆفرینیا دەکرێت بەم جۆرانەوە:

١- کەتەتۆنیا: دەکرێت بەدوو جۆرەوە

i. کەتەتۆنیای بەتەختەبوون: (Catatonic stuper)

ئەم جۆرە زیاتر بەوە جیادەکرێتەوە کەتاك گرفتی لەبواری جوڵەدا هەیەو جەستەی وەك تەختەی لێدێت، دەتوانێت بۆ ماوەیەکی درێژ لەیەك باردا بمێنێتەوە هەندێکجار ئەو بارە بارێکی زۆر نائاساییە یان پێویست ناکات بەو جۆرە بێت. بۆ نمونە ئەگەر داوا لەهەرکەسێك بکەیت بڕێك دەستی بەرزکاتەوە بۆ ئەوەی لێدانی دڵی بگریت پاش ئەوەی کارەکەت تەواو کرد بەبێ ئەوەی بەکەسەکە بڵێیتەوە دەستی دادەگرێت و دەیخاتەوە باری پێشووی بەڵام ئەگەر کەسێك ئەم بارەی هەبێت پاش تەواوبونی کارەکە دەشێت بۆ ماوەیەکی درێژ هەندێکجار چەند کاژێرێك لەو بارەدا دەستی بهێڵێتەوە. یان بەبێ ئەوەی پێویست بکات

ماوەیەكی زۆر لەسەر پێ رادەوەستێت جا شوێنەكە گونجاوبێت یان نەگونجاو. ئەم بارە پێی دەڵێن بەمۆم بوون چونكە كەسەكە وەك مۆمی لێدێت و دەتوانیت لەو بارەی ئارەزوو دەكەیت پەلەكانی بوەستێنیت بەبێ ئەوەی بەرەنگاریت بكات.

یان ئەندامانی خێزان داوای لێدەكەن بەشداریان بكات لەنان خواردندا دەبینن ئەوان خواردنی خۆیان تەواو دەكەن بەڵام ئەم بەبێ جوڵە دانیشتوە دەستكاری خواردنەكەی نەكردووە و ئەگەر وازیلێبێنن بۆ ماوەیەكی درێژ لەهەمان باردا دەمێنێتەوە بەبێ ئەوەی كارەكە بەئەنجام بگەیەنێت.

ii. كەتەتۆنیای ماخۆلان (پێ ئۆقرەیی) (Catatonic excitement)

لەم بارەدا نەخۆش ئۆقرە ناگرێت و لەهاتوچۆی بەردەوامدایە بەبێ مەبەست، جا لەماڵدا بێت یان لەدەرەوە هەست بەماندوێتی ناكات. ناتوانێت تەنانەت بۆ چەند خولەكێكیش لەهەمان باردا (شێوازی دانیشتن یان وەستان) بمێنێتەوە ئەگەر ناچاری بكەن بەمانەوە ئەوە بەردەوام پەلەكانی دەجولێنێت بەتایبەتی پەلەكانی خوارەوە. زۆرجار بێئاگادەبێت لەخەو و خواردن بۆ چەند ڕۆژێك نانوێت و نان ناخوات بەرامبەر بەم ڕەفتارەی هەست بەشەكەت بوون ناكات.



٢- پارانۆیا (چەوسانەوە): (Paranoid)

لەم بارەدا نەخۆش زیاتر نیشانەی وەهمی هەیە بۆ نمونە وا دەزانێت كەسێك یان كەسانێك هەن دەیانەوێت زیانی پێ بگەیەنن یان چاودێری دەكەن دەشێت ئەو كەسە یان كەسانە كەسە نزیكەكانی خۆی بن، هەندێكجار گومان پەیدا دەكات لەهاوسەرەكەی یان لەخوشك و دایكی بەردەوام لەمشتومردایە لەگەڵیان بەوەی داوێن پیسن و خیانەت دەكەن، یان گومان دەبات بەوەی بەنیازن ژەهراوی بكەن و لەماڵی خۆیدا نان ناخوات یان هەر خۆراكێك بەدەستی ئەوان ئامادەكرابێت نایخوات، یان گومان لەهاوسێ و هاوڕێ و هاوپیشەكانی دەكات بەوەی چاودێری دەكەن و دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن. لەهەندێك باری تردا خۆی بەكەسێكی گەورە دەزانێت هەندێكجار بانگەشەی پێغەمبەرایەتی دەكات ڕەنگە بگاتە ئەوەی خۆی بەخودا بزانێت یان واخۆی

دەردەخات لەهەموو بوارەکانی ژیاندا بەتوانایە و خۆی بەمامۆستا، پزیشك، پارێزەر، سیاسی و هونەرمەند...... هتد دەزانێت.

دەشێت واهەست بکات کەکەناڵەکانی راگەیاندن باسی ئەم دەکەن یان بیروبۆچونەکانی ئەو پەخش دەکەن و دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن.

جۆرەکانی وەهم زۆرن دەشێت نەخۆش جۆرێك یان زیاتری هەبێت. دەشێت لەگەڵیدا هەلوەسەی بیستن یان بینینی هەبێت.

٣- جۆری نارێك : (Disorganized type)

ئەم بارە جیادەکرێتەوە بە

نەگونجاندنی ئاخاوتن.

نەگونجانی یان نەشیاوی ڕەفتار.

نەشیاوی وەڵام دانەوەی بۆ ڕووداوەکان (لەکاتی باسکردنی ڕوداوی خۆشدا دەشێت دڵتەنگ بێت یان لەکاتی ڕوداوی ناخۆشدا دەشێت زەردەخەنە بیگرێت)

٤- دیاری نەکراو: (Undifferentiated)

نەخۆش بڕی پێویست لەنیشانەی هەیە تا بڵێین سکیتزۆفرینیایە بەڵام لەهیچ کام لەوانەی سەرەوە ناچێت بۆیە لەهیچ خانەیەکدا جێی نابێتەوە.

دەشێت لەهەمان کاتدا نیشانەی دووجۆر یان زیاتری هەبێت لەجۆرەکانی تر.

٥- سکیتزۆفرینیای ماوە: (Residual)

لەم جۆرەدا نەخۆش نە بەتەواوی چاك بۆتەوە، نە نیشانەکانی بەشی ئەوە دەکات بوترێت سکیتزۆفرینیای هەیە. نەخۆش هەندێك نیشانەی وەهم یان هەلوەسەی هەیە بەڵام هەست بەنائاسایی ئەم بارە دەکات لەدەوروبەر دانابڕێت دەتوانێت ژیانی خۆی بەسەربەرێت.

هەندێکجار هەندێك خوێندکاری کۆلیژی پزیشکی یان پزیشکی تازە کەبۆ یەکەمجار ئەم نەخۆشانە دەبینن گومان دەکەن لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکە لەلایەن پزیشکێکی ترەوە بەڵام ئەم حاڵەتە لەسەرەتادا زۆربەی نیشانەکانی هەبووە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان باشتر بووە.



نیشانەکانی سکیتزۆفرینیا:

نیشانەکانی سکیتزۆفرینیا لەنەخۆشێکەوە بۆ نەخۆشێکی تر دەگۆڕێت بەشێوەیەکی سەرەکی دەتوانین بڵێین کۆمەڵەنیشانەیەك هەیە لەوانە

١- **تەنگژەکانی هزر:** ئەم گروپە بەکۆمەڵە نیشانەیەکی زۆر گرنگ دادەنرێت بۆ ناسینەوەی سکیزۆفینیا

I. **ئاڵۆزی بیرکردنەوە:** لێرەدا تاك بیرەکانی تێکەڵ و چڕە، سەرەتای هەیە بەڵام کۆتاییەکەی روون نیە وەکو دەرگایەك وایە لەپشتەوەی هیچ نەبێت.

II. **نەبوونی پەیوەندی لەنێوان ڕستەکاندا:** لێرەدا گوێگر لەپەیڤەکانی نەخۆش تێناگات ڕستەکانی بکەری هەیە بەبێ فرمان یان نیهادی هەیە بەبێ گوزارە واتە پێکهاتەی ڕستەکانی لەڕووی ڕێزمانەوە تەواو نیە.

III. **پەرتەوازەیی:** ئەم زاراوەیە کاتێك بەکاردەهێنرێت کەنەخۆش نەتوانێت پەیوەندیە سادەکانی بیرۆکەیەك پێکەوە ببەستێت.

IV. **نەگونجان یان پێچەوانە:** لەم بارەدا تاك باس لەڕووداوێکی ناخۆش دەکات بەڵام لەگەڵیدا پێدەکەنێت یان بەپێچەوانەوە.

V. **وەستانی بیر:** لەم بارەدا تاك بیری دەوەستێت و ناتوانێت بەردەوام بێت لەقسەکانی و پاش وەستانێك لەبابەتێکی نوێ دەدوێت، ئەم بارە بەخواستی تاك ڕوونادات واتە خۆی بەرپرسیارنیە لەم بارە هەرچەندە هەندێکجار هەوڵ دەدات ڕاڤەی بۆ بدۆزێتەوە.

VI. **لادان:** دەشێت تاك لەبیرکردنەوەیدا لەڕێرەوی سەرەکی بیرەکانی لابدات بەڵام بەبێ وەستان.

VII. **لاوازی (هەژاری بیرکردنەوە):** لەم بارەدا تاك تەنها باس لەچەند بابەتێکی دیاری کراو دەکات و چەندبارە و چەندبارەی دەکاتەوە، کاڵ وکرچی بەناوەرۆکەکانیانەوە دیارە.

VIII. **بیرکردنەوەی سەرەتایی:** لەم بارەدا تاك ناتوانێت ڕاڤەی پەندەکان بکات تەنها لەمانا روکەشەکانی بابەتەکان تێدەگات بۆ نمونە ئەگەر پێی بڵێیت ﴿ئەوەی ماڵەکەی لەشوشە بێت بەرد ناگرێتە ماڵی خەڵکی﴾ لەوەڵامدا دەڵێت تاکو (نەشکێت). کاتێك دەڵێی مەبەستمان چیە لەوەی ﴿پەنجەکانی دەست وەك یەك نیە﴾ دەڵێت هەندێکیان گەورەو هەندێکیان بچوکن یان هەندێکیان ئەستور ئەوانی تر باریکن.

٢- گرفت لە پێكهاتەی (ناوەرۆكی) بیرەكاندا :

گرنگترین جیاکەرەوە تاك لەو باوەڕەدایە كەسێك یان كەسانێك هەن چاودێری دەكەن یان دەیانەوێت زیانی پێ بگەیەنن یان بیكوژن، وەهمی گومان و خیانەت بەرامبەر بەئەندامانی خێزان و هاوسەرەكەی لەزۆربەی كاتەكاندا وەهمەكان بێمانان و پێكەوە ناگونجێن دەشێت لەهەندێك حاڵەتدا وەهمەكان پێكەوە گرێ بدات و هاوسۆزییەك لەنێوان وەهمەكاندا هەبێت. نەبوونی وەهم مانای نەبوونی سكیتزۆفرینیا نیە. ئەگەر وەهمی سستمی (پێكەوە بەستراو – رێكخراو) هەبوو بەبێ بوونی هیچ نیشانەیەكی ترو بەبێ بوونی گرفت لەكەسێتی تاكدا حاڵەتەكە بەسكیتزۆفرینیا دانانرێت بەڵكو بەحاڵەتی وەهم دادەنرێت. ﴿وەهم باوەڕێكی هەڵەی چەقبەستووە كەلەدەرەوەی ژینگەی تاكە واتە كەسانی دەوروبەری هەمان باوەڕیان نیە و ئەو باوەڕەی لەگەڵ كۆمەڵگەكەیدا ناگونجێت﴾

٣- تەنگژەی دەرككردن :

دەرككردن دەروازەیەكە بۆ بیر(هزر)، لەم بارەدا تاك هەلوەسەی دەبێت واتە دەرك بەهەندێك شت دەكات لەرێگەی هەستەكانیەوە بەبێ بوونی شتەكان، بۆ نمونە بیستنی دەنگ بەبێ بوونی دەنگ دەشێت دەنگەكان بەشێوەی فرمان بن و ئەركێكی بەسەردا بسەپێنن خراپ بێت یان باش، هەتا دەنگەكان دەنگی كەسێكی نزیك و خۆشەویست بێت ئەگەری گوێرایەڵی زیاترە هەرچەندە فرمانەكانیش خراپ بن بۆیە مەترسی ئەوەی هەیە تاك زیان بەخۆی یان چواردەوری بگەیەنێت. لەهەندێك باری تردا دەنگەكان شوێنكەوتەیی دەبن وەكو ئەوەی دەڵێن: فلانە كاری كرد، ئەوەتا پێدەكەنێت، خەریكە نان دەخوات، گاڵتەی پێ دەكەن و كارەكانی بەبێ نرخ هەڵدەسەنگێنن...... هتد.

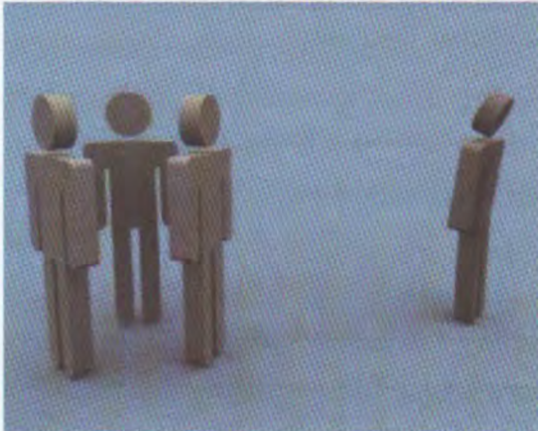
دەشێت هەلوەسەی بینین یان بەركەوتن یان بۆنكردن یان تامكردن روبدات بەڵام بەبڕێكی كەمتر﴿ هەر چەندە لەپەرتوكە زانستیەكاندا باس لەوە دەكات ئەگەری روودانی هەلوەسەی بینین لەسكیتزۆفرینیادا زۆر كەمە بەڵام ئەوەی من تێبینیم كردووە لەسەر ئەوانەی نەخۆشی سكیتزۆفرینیایان هەیە ئەم جۆرە هەلوەسەیە ئەگەر زۆر نەبێت كەم نیە، دەشێت بۆ جیاوازی كۆمەڵگەكان و تایبەتمەندی تاكەكان بگەڕێتەوە﴾.

٤- گرفتی موڵكداری بیرەكان :

هەندێك تاك لەو باوەڕەدایە كەئەو بیرانەی هەیەتی هی خۆی نیە بەڵكو هی كەسانی ترەو لەمێشكیدا چێنراوە، یان لەو باوەڕەدایە بیروبۆچونەكانی لەلایەن كەسان و دەزگاكانی ڕاگەیاندنەوە دزراوە و پەخش دەكرێت.

٥- گرفتی سۆزداری:

تاك بەوە جیادەکرێتە کەلەرووی کۆمەڵایەتیەوە سستەو حەز بەتێکەڵی کۆمەڵ ناکات و تەنانەت پەیوەندیەکی سارد لەنێوان پزیشك و نەخۆشدا دەبێت پێچەوانەی حاڵەتەکانی تر کەپەیوەندیەکی گەرم وگورە.



لەسەرەتادا تاك پەیوەندیە کۆمەلایەتیەکان جێبەجێ ناکات وەکو سەردانی کەسوکار و هاورێکانی و پاشان ئەگەر ئەوان سەردانی ماڵەوەی بکەن لەگەڵیان تێکەڵ نابێت و گۆشەگیر دەبێت و دواتر لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەی تێکەڵ نابێت و بەتەنیا لەژورێکدا دەمێنێتەوە و تەنانەت لەکاتی نان خواردن و روانینە تەلەفزیۆنیش هەوڵ دەدات بەتەنیا بێت و پەیوەندی بەکەسانی دەوروبەریەوە نەکات.

لەسەرەتای حاڵەتەکەدا نەخۆش زۆرجار ناتوانێت وەسفی حاڵەتی سۆزداری خۆی بکات باس لەوە دەکات لەهەمان کاتدا هەمان تاکی خۆشدەوێ و رقیشی لێیەتی.

ناجێگیری پەیوەندی بەدەوروبەرەوە و گۆڕانکاری لەو پەیوەندیە بەئاراستەی پێچەوانە بەبێ بوونی هۆکارێکی ئاشکرا.

نەگونجاندنی سیماکانی ڕوخساری لەگەڵ ئەو ژینگەیەی کەتێیدایە بۆ نمونە دەشێت لەپرسەدا پێبکەنێت یان زەردەخەنە بکات بەبێ بوونی هۆکارێکی روون یان لەکەشێکی پر شادیدا ماتەمینی دایگرێت.

٦- گرفتی ئیرادە و جوڵەو فرمان:

بێگومان بۆ بەئەنجام گەیاندنی هەر کارێك پێویستمان بەبریاردان هەیە، یەکێك لەنیشانەکانی سکیتزۆفرینیا نەبوونی ئیرادەیە، وەکو ئەوەی خوێندکارێك چەند ساڵێك لەتەمەنی خۆی دەفەوتێنێت بۆ ئەوەی قۆناغی شەشی ئامادەیی تەواو کات بەڵام خشتەیەکی وانە خوێندنی خەیاڵی بۆ خۆی داناوە بەهیچ جۆرێك بۆی پەیڕەو ناکرێت، ساڵ بەساڵ برگەی زیاتر و زیاتر بۆ وانە خوێندنەکەی زیاد دەکات بەڵام بێهودە تا لەکۆتاییدا بۆت دەردەکەوێت نەخۆشی سکیتزۆفرینیای هەیە.

جۆرێکی تر لەنەمانی ئیرادە نەخۆش گوێرایەڵی تەواو نیشان دەدات بۆ هەر فرمانێك کەپێی بسپێرن هەرچەندە بیّ پاساو و سەیریش بێت. یان پێچەوانەی فرمانەکان کاردەکات پێی دەڵێن نەگەتیڤیزم.

هەندێکجار جەستەی وەك مۆمی لێدێت و پشکنەر دەتوانێت بەئارەزوی خۆی چۆن بیەوێت پەلەکانی ڕاگرێت. (Waxy flexibility) هەندێکجار ئەم ڕەقبوونە دەگاتە ئاستی بەستن پێی دەڵێن لەهۆشخۆچوون.

هەندێکجار ووشەی بیستراو چەندبارە دەکاتەوە بەبیّ هیچ هۆیەك بەبیّ ماندووبوون (Echolalia). یان ڕەفتاری بینراو چەندبارە دەکاتەوە ڕەفتاری پزیشك بێت یان کەسێکی تر(Echopraxia).

٧- هەندێك نیشانەی گشتی:

تێکچوونی سیماکانی کەسێتی تاك و دابڕانی لەکۆمەڵ و نەتوانینی بەردەوام بوون لەکاروپیشەو گرفت لەپەیوەندی خێزانی و توندوتیژی بیّ هۆ، ڕەفتاری نەشیاو و نابەجیّ کەلەگەڵ تایبەتمەندیەکانی کەسێتی ئەودا ناگونجێت.

گوێنەدان بەپاك و خاوێنی و خۆ ڕێکخستن (نێرینە ریش نەتاشین، مێینە قژ دانەهێنان و خۆ جوان نەکردن بۆ هەردووکیان خۆنەشتن و خۆ نەگۆڕین).

ئەوەی جێی ئاماژەیە هیچ نەخۆشێك نیە لەهەمان کاتدا سەرجەم ئەم نیشانانەی هەبێت بەڵام بەهۆی ئەوەی نەخۆشی سکیتزۆفرینیا نەخۆشییەکی درێژ خایەنە دەشێت لەماوەی تەمەنی نەخۆشدا زۆربەی نیشانەکان بەدەربکەون و مەرج نیە هەموو جارێك هەمان نیشانەی هەبێت بەڵکو لەجارێکەوە بۆ جارێکی تر نیشانەکان دەگۆڕێت ڕەنگە هەمان نیشانەی جاری پێشوی هەبێت بەهەندێك نیشانەی زیاترەوە یان نەمانی هەندێك نیشانەو سەرهەڵدانی هەندێکی تر.

مەرجەکانی دەست نیشان کردن

بەپێی ڕێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم مەرجانەی خوارەوەی هەبێت تاکو بڵێین سکیتزۆفرینیای هەیە

١- لایەنی کەم دووان لەمانەی هەبێت بۆ ماوەی مانگێك (کەمتر ئەگەر بەسەرکەوتووی چارەسەر کرا) بەمەرجێك دانەیەکیان لەسیّ خاڵی یەکەمدا بێت.

- هەلوەسە.
- وەهم.

- قسەی نارێك و نەشیاو.
- ڕەفتاری نەگونجاو یان بەتەختەبوون.
- بوونی نیشانە نەگەتیفەكان وەكو دابرانی كۆمەڵایەتی، نەتوانینی دەربڕنی شادی، هەژاری (لاوازی) پێكهاتەكانی بیر، هەژاری (لاوازی) پێكهاتەكانی ئاخاوتن.

تەنها یەكێك لەوانەی سەرەوە بەسە ئەگەر وەهمەكە بازاڕی بوو یان هەلوەسەكە لەو جۆرە بوو كەفرمان بدات بەسەر تاكدا لەڕووی سلوكی یان لەبیركردنەوەدا یان دوو دەنگ یا زیاتر هەبوو پێچەوانەی یەكتر بوون.

٢- ئەم نیشانانە بەئاشكرا كار بكاتە سەر توانای كاركردن و پەیوەندی كەسێتی و بایەخدانی بەخود نەگاتە ئاستی چاوەڕوانكراوی پێش نەوبەكە.

٣- ئەم نیشانانە لایەنی كەم شەش مانگ بخایەنێت ئەگەر بەشێوەیەكی لاوازیش بێت. (نیشانە چالاكەكان مانگێك ئەگەر بەسەركەوتووی چارەسەر كرا)

٤- هۆكاری ئەم نیشانانە نەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی جەستەیی یان مادەهۆشبەكان.

٥- نیشانەكانی پەشێوی مەزاج یان سكیزۆی مەزاجی (schizoaffective disorder) جیابكرێتەوە واتە ئەم دوو حاڵەتە نەبێت.

تێبینی: ئەگەرئەم نیشانانە مانگێك كەمتری خایاند پێی دەوترێت سایكۆسسی كورتخایەن، ئەگەرلەنێوان مانگێك بۆ شەش مانگی خایاند پێی دەڵێن پەشێوی سكیزۆفرینیفۆرم (سكیزۆی بچوك) ئەگەر شەش مانگ زیاتر بخایەنێت پێی دەڵێن سكیتزۆفرینیا.

پەشێوی سایكۆسس	پەشێوی سكیزۆفرینیفۆرم	پەشێوی سكیزۆفرینیا
مانگێك كەمتر	مانگێك بۆ شەش مانگ	شەش مانگ زیاتر

چارەسەركردن:

وەك چۆن لێدوان لەمەڕ سكیتزۆفرینیا كارێكی ئاسان نیە چارەسەركردنیشی نەك كارێكی ئاسان نیە بەڵكو كارێكی گرانە پێویستی بەهاوكاری پتەوی نێوان پزیشك و خێزانی نەخۆش و چارەسازی دەرونی و توێژەری كۆمەڵایەتی و بەڕێوەبەری حاڵەت هەیە.

١- چارەسەری ڕێگری:

بەوەی ژنهێنان و پێكهێنانی هاوسەرگیری لەنێوان كەسانی سكیتزۆفرینیادا كەم بكرێتەوە ئەگەر ژیانی هاوسەریشی پێكهێنابوو سنووردار كردنی منداڵبوون.

٢- بەكارهێنانی دەرمان:

بەتایبەتی دەرمانەكانی دژەسایكۆسس و هەندێكجار دەرمانەكانی دژەدڵەڕاوكێ و زۆرجار واپێویست دەكات دەرمانەكانی جێگیركردنی مەزاجیش بەكاربهێنین. بیرمان نەچێت دەبێت كەمترین بڕو باشترین جۆر و ناوبەناو بەكاریبهێنین تاكو كەمترین كاریگەری لابەلایی رووبدات.

٣- چارەسەركردن بەتەزووی كارەبا:

یەكێكی تر لەو چارەسەرانەی بەكاردەهێنرێت بۆ نەخۆشانی سكیتزۆفرینیا تەزووی كارەبایە، دیارە بەكارهێنانی ئەم رێگە چارەسەرە نە بۆ زیان گەیاندنە بەنەخۆش نە بۆ ترساندنێتی (بەداخەوە هەندێك خێزان و كارمەند و پزیشك زۆرجار نەخۆش بەوە دەترسێن ئەگەر فلانە كار نەكەی كارەبات بۆ دەكەین ئەگەر وا بڵێی كارەبات بۆ دەكەین) لەڕاستیدا كارەبا بۆ پاراستنی سەلامەتی نەخۆش و كەسوكاری بەكاردێت لەو كاتانەی:

- نەخۆش مەترسی ئەوەی هەیە زیان بەخۆی یان كەسوكاری بگەیەنێت.
- سەرەڕای بەكارهێنانی دەرمان حاڵەتەكەی بەردەوامی هەیە.
- ناتوانێت دەرمان بەكاربهێنێت لەبەر هەرهۆیەك یان ڕازی نابێت دەرمان بەكاربهێنێت.

لەحاڵەتی سكیتزۆفرینیادا زیاتر بۆ ئەو بارانە بەكاردێت كەهاوشانە لەگەڵ خەمۆكیەكی توند یان سكیتزۆفرینیای بەتەختەبوون (catatonia).

لەزۆربەی كاتدا بەكارهێنانی تەزووی كارەبا زیانی كەمترە لەبەكارهێنانی دەرمان بەبڕێكی زۆر.



٤- چارەسەری دەروونی:

پاڵپشتی دەروونی هاوشان لەگەڵ ڕاهێنانەوەو چارەسەری كیمیاوی دا سودی زۆری هەیە، بەكارهێنانی چارەسەری دەروونی چڕو قوڵ بۆ ماوەی درێژ خایەن دەركەوتووە لەهەندێك حاڵەتدا سوودی زۆری هەیە بەڵام كاتێكی زۆر وپارەیەكی زۆری دەوێت و ناتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەكان بەكاربهێنرێت.

سەبارەت بەشیکردنەوەی دەرونی (ئاخاوتنی ئازاد) نەك تەنها سودی نیە بەڵكو دەشێت زیان بەنەخۆش بگەیەنێت.

٥- كۆمەڵگەی چارەسەری:

لەم بارەدا تاك دەگوێزرێتەوە بۆ كۆمەڵگەیەكی بچوكتر كەزیاتر لێكتێگەیشتن و هاوكاری و گونجاندن هەبێت. ماوەیەكی دیاری كراو لەو ژینگە نوێیە دەمێنێتەوە وەكو پشویەك وایە لەژینگە گەورەكەی لەو ماوەیەدا هەموو جۆرەكانی چارەسەری بۆ دەكرێت بەپێی پێویست پاشان دەگەرێنرێتەوە بۆ كۆمەڵگە. ئەم شێوازی چارەسەركردنە لە زۆربەی وڵاتانی ئەوروپا و ئەمەریكادا پەیرەو دەكرێت و ئێستا كەمتر شێوازی نەخۆشخانەی گەورە بەكاردەهێنرێت تەنها لەهەندێك وڵاتدا بەكاردەهێنرێت بەهۆی گرفتی كۆمەڵایەتی كەئاستی هۆشیاری و رۆشنبیری تاكەكان و خزمەتگوزاری تەندروستی نەگەشتۆتە ئەو ئاستەی بتوانرێت لە نێوكۆمەڵگادا خزمەتی ئەم نەخۆشانە بكرێت بەڵكو هەوڵدەدرێت لە نەخۆشخانەیەكی گەورە و زۆرجار دوور لەشارەوە خزمەت بكرێن ئەمەش هەرچەندە بۆ قۆناغێك لە قۆناغەكانی گەشەكردنی كۆمەڵگە كارێكی دروستبوو تاكو ئەم نەخۆشانە لە توندوتیژی كۆمەڵگە بەدوور بن بەڵام بۆ رۆژگاری ئەمرۆ و پەیوەست بوون بە مافەكانی نەخۆشەو كارێكی زۆر دروست نیە.

٦- چارەسەركردن بە پیشە:

لەم جۆرە چارەسەرەدا هەوڵ دەدرێت نەخۆش بە پیشەیەكەوە خەریك بكرێت ئەم جۆرە چارەسەرە كاریگەری ئاشكرای خۆی هەیە مەبەست لەم چارەسەرە تەنها پركردنەوەی كات نیە بەڵكو دەبێت كارێكی بەسوود بێت و نەخۆش بەرهەمی كارەكەی ببینێت تاكو هەست بەگرنگی خۆی بكات و ببێتە پاڵنەر بۆ كاری باشترو چاكتر. بۆ نمونە ئەگەر نەخۆش مێینە بێت زیاتر بەكاری دەست (چنین، رستن، ملوانكە دروستكردن، نەخشاندنی هەندێك كەرەستە، نەخشاندنی قوماش و لەچك....) خۆی خەریك دەكات پاشان بەرهەمی كارەكەی لەپێشانگایەكدا دەفرۆشرێت. نەخۆشی نێرینە زیاتر بەكاری باخەوانی و دارتاشی و ئاسنگەرییەوە خەریك دەبێت. وێنە كێشان و وەرزش و بەشداری شانۆ بۆ هەردوو رەگەز جۆرێكە لەچارەسەر.

٧- چارەسەری سلوکی وەعریفی:

بۆ ڕاستکردنەوە هەنێك ڕەفتاری نەشیاوی نەخۆش و هاندانی هەندێك ڕەفتاری دروست و شیاوی نەخۆشە، بۆ بایەخدان بەخۆی و خۆگونجاندن لەگەڵ دەوروبەردا، چارەسەری مەعریفیش بۆ ڕێکخستنەوەی ئاخاوتن و ڕێگرتن لەپەرتەوازەیی هزر لەرێی بەرنامەیەکی تایبەتەوە بەپێی پێویستی نەخۆش دادەڕێژێت لەلایەن (پزشك و چارەساز و توێژەری کەمەڵایەتیەوە) مەبەستی سەرەکی لەم بەرنامەیە گەڕاندنەوەی توانا مەعریفیەکانی نەخۆشەوە و هاندانێتی بۆ کۆنترۆڵکردنی توانا مەعریفیەکانی زاڵبوون بەسەر پەرتەوازەیی و شپرزەیی لە هزردا.

٨- ڕاهێنانەوە:

بەیەکەم چارەسەر دادەنرێت بۆ نەخۆشانی سکیتزۆفرینیا شان بەشانی چارەسەرەکانی تر ڕۆڵی کاریگەری هەیە لەگەڕاندنەوەی نەخۆش بۆ ناو کۆمەڵگە. ڕاهێنانەوە دەشێت لە ڕووی کۆمەڵایەتی و پیشەیی و بوارە گرنگەکانی تری ژیانی رۆژانە بێت و سستمی ڕاهێنانەوە لە نەخۆشیێکەوە بۆ نەخۆشیێکی تر دەگۆڕێت و بەپێی نیشانە و تەمەن و ماکەکانی نەخۆشیەکە دەگۆڕێت (پزیشکی دەرونی و چارەسازی دەرونی و توێژەری کۆمەڵایەتی پێکەوە بریار لەسەر بەرنامەی ڕاهێنانەوە دەدەن).

ماکەکانی سکیتزۆفرینیا

١- لەڕووی کۆمەڵایەتی: ئەوانەی حاڵەتی سکیتزۆفرینیایان هەیە پەیوەندی کۆمەڵایەتیان لاوازە تەنانەت پێش سەرهەڵدانی حاڵەتەکەش ژمارەیەکی کەم هاوڕێیان هەبووە، لەژمارەی پەنجەی دەستێك تێپەڕ ناکات لەکاتی حاڵەتەکەدا ئەو برە پەیوەندیەش بەرەو لاوازبوون دەروات توشی گۆشەگیری دەبێت بەتایبەتی ئەوانەی نیشانەی نێگەتیڤیان هەیە.

٢- تەواونەکردنی قۆناغەکانی خوێندن: سەرەڕای بونی ئاستی ئاسایی زیرەکی هەندێکجار سەرو زیرەکی ئاسایی ئەوانەی نەخۆشی سیکیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن قۆناغەکانی خوێندن بەسەرکەوتووی تەواوبکەن ئەگەر نەخۆشییەکە لەسەرەتای تەمەنەوە سەرهەڵبدات. (ڕێژەیەکی زۆر کەمیان نەبێت).

٣- نەتوانینی کارکردن: کارکردن بەیەکێك لەخاڵەباشەکان دادەنرێت بۆ ئایندەی سکیتزۆفرینیا بەڵام برێکی بەرچاویان توانای کارکردنیان دادەبەزێت گرفتیان دەبێت

بەتایبەتی لەكاتی قەیرانی ئابوریدا، زۆرجار واپێویست دەكات كارێك بكەن لەخوار ئاستی زیرەكیی و بەهرەمەندی خۆیانەوە بێت.

٤- پەیوەندی سێكسی: لەبەرئەوەی ئەم حاڵەتە لەنێردا لەسەرەتای هەرزەكاریەوە سەرهەڵدەدات بۆیە نێرێنە برێكی بەرچاویان ناچنە ژیانی هاوسەریەوە مێینەش برێكی دیاریان تەلاق دراون یان ژنی دووەمیان بەسەردا هاتووە چونكە حاڵەتەكە لەمێینەدا برێك درەنگتر دەردەكەوێت.

سەرەرای ئەمانە گرفت هەیە لەژیانی سێكسیدا بەهۆی لاوازی ویستی پەیوەندی سۆزداری لەلایەك و كاریگەری ئەو دەرمانانەی بۆ چارەسەر بەكاردەهێنرێت لەلایەكی ترەوە.

وەك روونە پەیوەندی سێكسی تەنها كردارێكی بایۆلۆجی نیە بەلكو كۆمەڵێكە لە هەست و سۆز و رەفتار و تێگەیشتن لە ئامارەو راگرتنی دڵی بەرامبەر، تاكی خاوەن نەخۆشی سكیزۆفرینیا ناتوانێت بەپێی پێویست ئەو هاوسەنگیە راگرێت و دەربرینەكانی زۆر لەوە لاوازترە كەبتوانێت بەپێی پێویست ئەو پەیوەندیە راگرێت.

٥- تاوان: هەرچەندە لای خەڵكی واباوە ئەوانەی نەخۆشی سكیتزۆفرینیایان هەیە تاوان زیاتر دەكەن بەڵام راستی زانستی و ئەنجامی توێژینەوەكان واناڵێت بەڵكو زیاتر لەتوێژینەوەیەك ئامارە بەوە دەدات كەرێژەی تاوان لەنێوان هەردوو گروپ (نەخۆش و خەڵكی ئاسایی) یەكسانە بەڵام لەو شوێنانەی خزمەتگوزاری دەرونی نیە و بۆچوونی خەڵكی خراپە لەمەر نەخۆشیيە دەرونیەكان هەر گرفتێك لەنێوان دوو كەس روودات ئەگەر یەكێكیان نەخۆشی هەبێت هەمیشە بەتاوانبار تەماشا دەكرێت بۆیە ئەگەر زیاتر لەبەندیخانەكاندا بن هۆكەی تاوانی زیاتر نیە بەڵكو نادادپەروەری و زۆرداریە بەرامبەر بەنەخۆشەكان.



لەهەمان كاتدا دەشێت تاكی نەخۆش بەنا بەرێتە بەر توندوتیژی لە ژێر كاریگەری خانەگومانی (وەهم) یان هەلوەسە بەتایبەتی ئەگەر جۆری خانە گومانیەكەی جۆری چەوسانەوە بێت یان لە هەلوەسەدا دەنگی كەسێكی نزیك و خۆشەویست فرمانی

خراپەی پێبکات یان ئەگەر هەلومەسەی بینیی هەبێت دیمەنی نەشیاو بێتە بەرچاوی سەبارەت بە ئەندامانی خێزانەکەی.

٦- مردنی پێشوەخت:

بەهۆی خۆکوشتن ﴿ لەماوەی (١٠) سالّی یەکەمی دەست نیشانکردنی نەخۆشییەکە (١٠٪) یان خۆیان دەکوژن ﴾، خێزان کوژی، خۆکوژی و خێزان کوژی زۆرجار لەژێرکاریگەری خانەگومانی و هەلومەسەدا دەبێت بەلاّم دەبێت ئەو ڕاستیە بزانین تاکی ئاسایش هەندێك کات پەنا دەباتە بەرخۆکوشتن کاتێك توشی گرفت دەبێت بۆیە هەندێك کات ئەوەی ئەگەری خۆکوژی لەنێوان ئەم نەخۆشانەدا زیاد دەکات خودی خێزان و کۆمەڵگە و دەستەلاّتە بەهۆی:

- تێنەگەیشتن لە سروشتی نەخۆشییەکەو هونەری مامەلّەکردن لەگەلّیدا.
- بە بیانوی چاکبونەوە تاك دەخەنە پرۆسەی هاوسەرگیریەوە ئەرکی سەرشانی زیاتر دەکەن پاش ماوەیەك لەو پرۆسەیە کەسەرکەوتن بەدەست ناهێنێت جیابونەوە روودەدات توشی خەمۆکی و فشاردەبێت، ئەمەش ئەگەری خۆکوشتن زیاد دەکات.
- کەمی خزمەتگوزاری تەندروستی کەناتوانێت بەپێی پێویست دەرمان و شوێنی مانەوە بۆ ئەم نەخۆشانە دابین بکات.
- تێروانینی نەرێنیانەی کۆمەلّگە بۆ ئەم نەخۆشانەو بەکەم سەیرکردنیان و سوکایەتی پێکردنیان.

هۆکارێکی تر بۆ مردنی پێش وەخت لەم نەخۆشانەدا بریتیە لە گرفتە تەندروستیەکانی کۆئەندامی سوڕان و هەوکردن و شێرپەنجە بەهۆی زۆر جگەرە کێشانەوە.

٧- **هـەژاری:** بەپێی هەندێك سەرژمێری سکیتزۆفرینیا لەچارەکی خوارەوەی ئابووری هەشت هێندەی چارەکی سەرەوەی ئابوورییە. ڕەنگە هۆیەکی ئەوەبێت لەهەژاردا زیاتر روودبدات بەلاّم ڕاستیەکی تریش ئەوەیە ئەوانەی چارەکی سەرەوەی ئابووری پاش ماوەیەك لەنەخۆشییەکە دێنە چارەکەکانی خوارەوە بەهۆی بێکاری و گرفتی نەگونجاندنی کۆمەلاّیەتی.

٨- **هاوشانی نەخۆشییەکانی تر:** ئەگەری ڕوودانی دلّەڕاوکێ و خەمۆکی و وەسواسی زیاترە وەك لەکەسانی تر. بەپێ توێژینەوەیەك لە گۆڤاری (schizophrenia Bulletin) بلاّوکراوەتەوە لە ئازاری (٢٠٠٩) باس لە پەیوەندی نێوان سکیزۆفرینیاو نەخۆشییە دەرونیەکان دەکات ئاماژە بەوە دەکات کەئەگەری ڕوودانی حالّەتی تۆقین لە نێوان نەخۆشانی سکیزۆفرینیا (١٥٪) و پەشێوی پاش زەبر (٢٩٪) و وەسواسی (٢٣٪) و خەمۆکی (٥٠٪) و خراپ بەکارهێنانی مڕاد (٤٧٪) ە.

٩- ئایندەی نەخۆشی سكیتزۆفرینیا

یەكێك لەو پرسیارانەی كەسوكاری نەخۆش لەپزیشكی دەكەن ئەوەیە ئایا نەخۆشەكەمان چاك دەبێتەوە؟ ئایا لەئایندەدا چی بەسەر دێت؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارە دەتوانین ئایندەی باش وخراپی نەخۆش بەم خشتەیە وەڵام بدەینەوە

ژ	ئاماژەیە بەئایندەی باش	ئاماژەیە بەئایندەی خراپ
١	لەكاتێكی درەنگی تەمەندا سەرهەڵدەدات دوای (٣٠)ساڵی.	لەسەرەتای تەمەندا (سەرەتای هەرزەكاری)
٢	سەرەتایەكی توند (لەماوەیەكی كورتدا نیشانەكان دەردەكەون)	سەرەتایەكی لەسەرخۆ (پلەبەپلە نیشانەكان دەردەكەون)
٣	ناوبەناو دەردەكەوێت (لەهەندێ كاتدا نیشانەكان دیارنامێنن)	نیشانەكان بەردەوامن.
٤	لەپێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەكە خاوەن كەسێتیەكی سەركەوتوو و گەرم گورە لەرووی سۆزداری و كۆمەڵایەتیەوە.	پێش سەرهەڵدانی نەخۆشییەكە كەسێتیەكی لاواز و هەستەوەر و گۆشەگیرە.
٥	نەبونی كەسێكی تر لەئەندامانی خێزان كەحاڵەتی سكیتزۆفرینیای هەبێت.	بوونی حاڵەتی هاوشێوە لەخێزانەكەدا.
٦	بوونی هۆكارێكی روون (ئاشكرا) كەبۆتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەكە.	نەبوونی هۆكارێكی روون (ئاشكرا) كەببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتەكە.
٧	بوونی نیشانە پۆزەتیفەكان وەكو هەلوەسە و وەهم.	بوونی نیشانە نەگەتیفەكان نەبوونی ئیرادە و دابران لەكۆمەڵ و لاوازی ئاخاوتن.
٨	پاراستنی پەیوەندی و هاوسۆزی كۆمەڵایەتی.	لەدەستدانی پەیوەندی و هاوسۆزی كۆمەڵایەتی.
٩	بوونی هاوسۆزی و پاڵپشتی خێزانی.	نەبوونی ئەو هاوسۆزی و پاڵپشتیە.
١٠	زوو چارەسەركردن.	دواخستنی چارەسەر.
١١	وەرگرتنی چارەسەری پێویست لەدەرمان و چارەسەری دەرونی و ڕاهێنانەوەی نەخۆش بۆ كۆمەڵ.	وەرنەگرتنی چارەسەر یان تەنها بایەخدان بەجۆرێك لەچارەسەر بەبێ گوێ دانە ڕێگاكانی تری چارەسەر.

بەپێی توێژینەوەكان لە (٩٠٪) ی نەخۆشانی سكیتزۆفرینیا دەتوانن بگەرێنەوە بۆ ناو كۆمەڵگەو ژیانی خۆیان بەسەربەرن. هەندێك سەرچاوەی تر ئاماژە بەوە دەدات لە (٥٠٪) یان

هەوڵێ خۆكوشتن دەدەن بەتایبەتی لەكاتی خەمۆكی و بوونی هەلوەسەی بیستن نزیكەی لە (١٠٪) یان هەوڵەكەیان سەردەگرێت. (پێشتر باسی هۆكاری خۆكوشتن و رێژەی نەخۆشییە دەرونیەكان كەهاوشانن لەگەڵ سكیزۆفرینیادا باسكراوە).

وەڵامی هەندێك (١٦) پرسیاری گرنگ لەلای كەسوكاری نەخۆش یان خودی نەخۆش دروست دەبێت:

١- گرنگترین ئەو نیشانانە چیە كەبەهۆیەوە كەسوكاری نەخۆش هەست دەكەن باری هۆشمەندی كەسەكەیان تەواونیە؟

بێگومان گەلێك نیشانە هەیە كەبەهۆیەوە كەسوكاری نەخۆش یان هەندێكجار خودی نەخۆش هەست دەكات باری هۆشمەندی تەواو نیە و دەشێت تاك لەم نیشانانەی خوارەوە یەكێك یان زیاتری هەبێت:



- بایەخ نەدان بەپاكوخاوێنی.
- دڵتەنگی.
- زۆرخەوی یان بێخەوی.
- دابرانی كۆمەڵایەتی یان لاوازبوونی پەیوەندی كۆمەڵاتی.
- گۆڕانكاری كەسێتی لەماوەیەكی كورتدا.
- فرەجوڵەیی یان كەمبونەوەی جوڵە.
- كەمبونەوەی تەركیز و نەتوانینی ڕایی كردنی كێشە ئاسانەكانی ڕۆژانە.
- زۆر ڕۆچوون لەئایندا یان بایەخدان بەجادوو (سیحر).
- هەندێك چالاكی نامۆ.
- دژایەتی چاوەڕوان نەكراو.
- خەمساردی و گوێ نەدان بەكێشە گرنگەكان.
- دابەزینی ئاستی زانستی و چالاكی.

- خراپ بەكارهێنانی مژادو ئەلكحول.
- بیرچونەوە و وونكردنی كەلوپەل.
- هەڵچون و توڕەبونی لەناكاو بەرامبەر ئەوانەی ئامۆژگاری دەكەن.
- دابەزینی لەناكاوی كێش.
- نوسینی زۆری بی واتاو بێسود.
- پێكەنینی بێهۆ و نەگونجاو یان ساردی سۆزداری.
- ڕەفتاری شاز و نامۆ.
- مانەوە لەباری نائاسایی.
- خۆبریندارکردن یان هەرەشەی خۆكوشتن.
- ملهوری و نەبونی نەرم و نیانی.

٢- خێزان چۆن دەتوانێت ڕۆڵی پۆزەتیفیانەی هەبێت لەچارەسەری نەخۆشییە سكیزۆفرینیادا؟



لەسەرەتا دەبێت خێزان بزانێت پێویستیان بەشارەزایی تەواو هەیە لەبارەی نەخۆشییەكە، هەروەها ئارام گرتنی تەواوو یەكرِایی لەهەڵوێست و چارەسەردا.

- پێویستە بەئاگابن لەنیشانەكانی نەخۆشییەكە تاكو بەزووترین كات سەردانی پزیشكی پیٚ بكەن.

- کاتێك نەخۆش بۆ ماوەیەك لەنەخۆشخانە دەبێت و پاشان دەگەڕێتەوە بۆ ماڵەوە پێویستی بەماوەیەك هەیە تا سەرلەنوێ لەگەڵ کەشوهەوای ماڵەوە رادێت، بۆیە زۆر گرنگە لەو ماوەیەدا بەئاگابیت لە:
- تێکەڵ نەکردنی خێرایی بەدەوروبەر بەتایبەتی شوێنی قەرەباڵغ و نەخواستراو لەهەمان کاتدا رێگە بەوە نەدەیت توشی دابرانی تەواو ببێت.
- چاودێری نەکردنی بەشێوەی بەردەوام ڕەنگە لەهەندێك کاتدا پێویستی بەچاودێری هەبێت بەڵام کاتێك بەهەندێك چالاکی ئاسایی هەڵدەستێت پێویست ناکات هەمیشە بیخەیتە ژێر چاودێریەوە چونکە هەست بەوە دەکات و ئەگەری توڕەبوونی زیاتر دەبێت.
- هەڕەشە نەکردن لەنەخۆش بەوەی سەرلەنوێ لەنەخۆشخانە دەتخەوێنمەوە تاکو لەنەخۆشخانە نەترسێت و رقی لەپزیشك و کارمەند نەبێتەوە بەڵکو بەپێچەوانەوە هەوڵی هاندانی بدە و سوپاسی و ستایشی نەخۆشخانەو کارمەندەکان لەبیرمەکە و چەخت بخەرە سەر خاڵەباشەکانی کەلەماوەی مانەوەی لەنەخۆشخانەدا بەدەستی هێناوە.
- داوامەکە لەنەخۆش ڕەفتارەکانی بگۆڕێت و سەرزەنشتی مەکە چونکە ئەو ڕەفتارانە نیشانەی ترسنۆکی یان لاوازی کەسێتی یان خۆپەرستی یان دڵرەقی نیە بەڵکو بەشێکە لەنەخۆشییەکەی وەك چۆن یەکێك توشی بەرزبونەوەی پلەی گەرما بوبێت ناتوانێت پلەی گەرمیەکەی دابەزێنێت یان یەکێك قاچی شکابێت ناتوانێت بڕوات هەمان ڕاڤەکردن بۆ نیشانەکانی سکیزۆفرینیاش ڕاستە. بەڵکو دەتوانیت هاوکاری بیت لەوەی ڕاستیەکانی بۆ روون بکەیتەوە و سروشتی نەخۆشییەکەی تێبگەیەنیت.
- یارمەتی نەخۆش بدە تا شتە ڕاستەکان تێبگات، یەکێك لەگرفتە سەرەکیەکانی ئەوانەی نەخۆشی سکیزۆفرینیایان هەیە ناتوانن لەنێوان و ڕاستی و ناڕاستیدا جیاکاری بکەن و دەشێت حاڵەتی وەهم (و / یان) هەلوەسەیان هەبێت کەکاریگەری ئاشکرایان هەبێت لەسەر ڕەفتار و گوفتاریان، هەوڵمەدە درۆی لەگەڵدا بکەیت بەڵکو بەشێوەیەکی ئاسان ڕاستیەکانی بۆ روون بکەرەوە، کاتێك ڕەفتارێکی هەڵەدەکات هەوڵبدە تێیبگەیەنیت ئەمە هەڵەیە و تۆ رقت لەهەڵەکانێتی نەك لەخۆی.
- هەوڵبدە لەجیهانی گۆشەگیری و دابران رزگاری بکەیت و ئاشنای بکەیت بەدەوروبەر لەڕێگەی چونەدەرەوە یان سەردانی کەسوکار بەڵام بەبێ زۆرلێکردن، بەڵکو وای لێبکە حەز بەو کارانە بکات و کاتێك ئەو داوای دەکات بەشێوەیەکی دروست و دوور لەهەڵەشەیی داواکەی بۆ جێبەجێ بکە. ئەگەر نەیتوانی کارەکە بکات پاش ئەوەی پەیمانی دابوو سەرزەنشتی مەکە و رەخنەی توندی لێمەگرە بەڵکو هەوڵبدە پۆزشی بۆ بێنیتەوە و داوای لێبکە بۆ جاری ئاینده پەیوەست بێت بەپەیمانەکانیەوە.

• بەپێی ڕەفتارە باش و جوانەکانی پاداشتی بدەرەوە نەك زۆر زیاتر لەوەی کەپێویستە یان هەوڵ مەدە کارەکانی بێنرخ بکەیت.

• هەوڵمەدە داوای کارێك یان چالاکیەك لەنەخۆش بکەیت لەکاتێکدا دڵنیایت سەرکەوتوو نابێت، چونکە ئەمە کاریگەری دەبێت لەسەر نەخۆش متمانەی بەخۆی کەم دەبێتەوە و زیاتر گۆشەگیر دەبێت و ناتوانێت بڕیاربدات.

• ڕێگەمەدە نەخۆش بەهۆی نەخۆشییەکەیەوە شتێك بەدەست بێنێت کەشایەنی نیە چونکە هەندێك لەنەخۆشەکان خۆیان دەکەن بەبار بەسەر کەسوکاریانەوە بۆیە زۆر گرنگە لەهەندێك بڕیاردا زۆر سور و یەکرابیت.

• ئەو پەیمانانەی دەیدەیتە نەخۆش هەوڵبدە جێبەجێیان بکەیت و خۆت بەدوور بگرە لەپەیمانی درۆ.

• پێویستە دڵنیابیت لەوەی نەخۆش بەشێوەیەکی دروست و ڕێکوپێك دەرمانەکانی بەکاردێنێت.

• سووربوون لەوەی لەکاتی خۆیدا سەردانی پزیشکەکەی بکاتەوە بۆ ئاگابوون لەحاڵەتەکەی و دڵنیابە ئەو ماندوو بونەی ئەمڕۆ دەیکێشیت بەبردنی نەخۆشەکە سبەینێ زۆر بەئارامتر دەژیت. پشتگوێ خستنی دەرمان و سەردانەکان لەئاییندەدا چەند هێندە ماندوو شەکەتت دەکات کاتێك حاڵەتەکەی بۆ دێتەوە.

• خێزان ڕۆڵی گەورەی هەیە لەباشتربوون و کەمتر سەرهەڵدانەوەی حاڵەتەکە بۆیە هەوڵ بدە لەو خێزانانە بیت کەبەشێوەی دروست و زانستی هەڵسوکەوت لەگەڵ نەخۆشەکەت دەکەیت.

• هەر پرسیارێکت هەبوو لەمەڕ ئێستاو ئایندەی نەخۆشەکە لەپزیشك یان چارەسازی دەروونی بپرسە.

٣- چ تەمەنێك زیاتر تووش دەبێت؟ ئایا لەمنداڵدا ڕوودەدات؟

زیاتر تەمەنی (١٦ – ٢٥) ساڵی ئەگەری توشبونی هەیە لەمێینەدا کەمێك لەو تەمەنە دواتر، دوای تەمەنی (٤٠) ساڵی ئەگەری ڕودانی کەمە و لەمنداڵدا هەندێك حاڵەت لەتەمەنی (٥) ساڵیدا تۆمارکراوە.

٤- چی بکەم ئەگەر هەندێك لەو نیشانانەم هەبوو؟

مەرج نیە هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەو نیشانانەی هەبوو حاڵەتی سکیزۆفرینیای هەبێت بەڵام ئەگەر هەندێك لەو نیشانانەت هەیەو کاریگەری لەسەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتیت دروست کردووە دەتوانیت سەردانی پزیشکی نەخۆشییە دەروونی و هۆشمەندیەکان بکەیت بۆ دڵنیابوون.

٥- ئەگەر ئەم حاڵەتەم هەبێت دەتوانم منداڵ بخەمەوە یان وا باشترە منداڵم نەبێت؟

نەخۆشی سکیزۆفرینیا برێك کاریگەری بۆماوەی هەیە بەڵام بەو جۆرە نا کەمنداڵ نەخەیتەوە یان تەنانەت نەچێتە پرۆسەی هاوسەرگیریەوە، پێویستە ئەم پرسیارانە لەخۆت بکەیت پێش ئەوەی بریار بدەیت یان ڕاستر دەبێت کەسوکارت وەڵامی ئەم پرسیارانە بداتەوە پێش ئەوەی بریاری ئەوە بدەن بەرێزت هاوسەرگیری بکەیت.

- ئایا حاڵەتەکەت جێگیرەو دەتوانیت کاروکاسپی بکەیت؟
- ئایا دەتوانیت بەرپرسیارێتی هاوسەرگیری، باوکایەتی یان دایکایەتی بگریتە ئەستۆ.
- ئایا هاوسەرەکەت لەسروشتی حاڵەتەکەت تێدەگات و یارمەتی دەرت دەبێت لەچارەسەردا؟
- ئایا لەناو خێزانەکەتدا جێی متمانەیت و متمانە بەوان دەکەیت یان بەردەوام گومانت هەیەو ناتوانیت باوەڕ بەچواردەور بکەیت؟
- ئایا ئەگەر بەرامبەرەکەت ئەم حاڵەتەی تۆی هەبێت و تۆ تەندروست بیت رازی دەبیت هاوسەرگیری لەگەڵدا بکەیت؟

سەرەرای ئەمانە رێژەی ئەوەی منداڵەکەت حاڵەتی سکیزۆفرینیای توشبێت بەم جۆرەیە:

رێژەی خەڵکی ئاسایی	٪١
ئەگەر یەکێك لەباوان سکیزۆفرینیای هەبێت	٪١١
ئەگەر هەردوو باوان حاڵەتەکەیان هەبێت	٪٣٣
ئەگەر خاڵ یان مام حاڵەتەکەی هەبێت	٪٣

٦- ئایا بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان دەبێتە هۆی سکیزۆفرینیا؟

بەکارهێنانی هەندێك دەرمان و مادەی هۆشبەر دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی زوهان بەتایبەتی هەلوەسەی بیستن یان بینین ئەم حاڵەتە زۆرجار لەماوەیەکی کورتدا پاش ڕاگرتنی دەرمانەکە نامێنێت بەڵام لەهەندێك کەسدا حاڵەتە بەردەوام دەبێت و لەگەڵیدا هەندێك نیشانەی تری سکیزۆفرینیا بەدەردەکەون.

٧- ئایا ئەوەی نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەیە بەرپرسیاری یاسای لەئەستۆ دەگرێت لەکاتی ئەنجامدانی تاواندا؟

لەئەستۆگرتنی بەرپرسیارێتی تاوان پشت دەبەستێت بەجۆری تاوانەکە و باری دەروونی ئەو کەسە پێش و لەکات و دوای تاوانەکە و پاڵنەرەکانی ئەو تاوانە چین.

مەرج نیە هەر کەسێك نەخۆشی سکیزۆفرینیای هەبێت بەرپرس نەبێت، بەڵکو لەهەندێك حاڵەتدا بەرسیاریێتی تەواو لەهەندێکی تردا نیمچە بەرپرسیاری و لەهەندێك حاڵەتدا لەبەرپرسیاریێتی دەبەخشرێت.



بۆ نمونە ئەگەر نەخۆشێك حاڵەتی خانە گومانی هەبێت کەکەسێك یان کەسانێك هەن دەیانەوێت زیانی پێبگەیەنن و نەخۆش لەژێر کاریگەری ئەم گومانەدا تاوانێك ئەنجام دەدات بەرپرسیاریێتی کەمترە لەوەی کەبەبێ بوونی گومان هەمان تاوان دەکات.

دەشێت هەندێکجار جۆری تاوانەکە پەیوەندی بەجۆری گومانەوە نەبێت وەك ئەوەی نەخۆش هەڵدەستێت بەفریودانی کەسانی تر یان دزیکردن لەم بارەدا وەك کەسێکی ئاسایی بەرپرسیاریێتی دەخرێتە ئەستۆ.

٨- ئایا باوان بەرپرسن لەتوشبوون؟

جاران هەندێك لەوباوەڕەدا بوون پەروەردەی باوان کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر توشبوون بەڵام ڕاستیە زانستیەکانی ئەمرۆ هەمان بۆچوون ناسەلمێنێت، ناتوانرێت لۆمەی باوان بکرێت لەتوشبوون بەڵام دەتوانرێت رۆڵی گەورەیان پێببەخشرێت لەپرۆسەی چارەسەردا.

٩- زۆرجار باس لەوە دەکرێت لەچارەسەری نەخۆشییە دەروونیەکاندا چارەسازی دەرونی رۆڵێکی گەورە دەگێرێت بەڵام وەك دەزانین سکیزۆفرینیا حاڵەتێکی هۆشمەندییە ئایا چارەسەری دەرونی هیچ سودێك دەگەیەنێت؟

گومانی تێدا نیە کەبەکارهێنانی دەرمان بەیەکێك لەرێگە کاریگەرەکانی چارەسەر دادەنرێت بەڵام دەبێت دڵنیابین لەوەی چارەسەری دەرونی بەبەشێکی گرنگ و پێویستی چارەسەر دادەنرێت.

دەتوانرێت زیاتر لەشێوازێکی چارەسەری دەرونی بەکاربهێنرێت وەکو چارەسەری دەرونی تاکی، چارەسەری دەرونی خێزانی، بەرنامەی ڕاهێنانەوەی دەرونی.

• **بەرنامەی ڕاهێنانەوەی دەروونی:**

ئامانج لەبەرنامەی ڕاهێنانەوەی دەرونی گەشەپێدانی توانا ڕەفتاری و کۆمەڵایەتی و پیشەییەکانی نەخۆشە بۆ ئەوەی بگاتە باشترین ئاست تاکو بتوانێت بگەڕێتەوە ناو کۆمەڵگە چونکە نەخۆش هەندێك لەتواناکانی لەدەست نادات و دەتوانرێت لەڕێگەی گەشەپێدانی ئەو بەشانەوە بگەڕێنرێتەوە بۆ ژیانێکی ئاسایی یان نزیکە ئاسایی.

زۆرجار بەرنامەکانی ڕاهێنانەوە لەیەکێك لەنەخۆشخانەکان یان سەنتەرەکانی ڕاهێنانەوە بەرنامە ڕێژی بۆ دەکرێت و ئەم بەرنامەیەش لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر جیاوازە چونکە مەرج نیە سەرجەم نەخۆشەکان هەمان نیشانە و پلەی پەککەوتەییان هەبێت، بۆیە بەپێی حاڵەتەکە بڕیاری بەرنامەی گونجاوی بۆ دەدرێت.

زۆر گرنگە نەخۆش هەڵسەنگاندنی تەواوی بۆ بکرێت لەرووی جەستەیی و دەرونی و کۆمەڵایەتی و ئاستی زیرەکیەوە تاکو بتوانرێت بەپێی پێویستی ئەو نەخۆشە بەرنامەی بۆ دابنرێت و لەهەمان کاتدا بەپێی خشتەیەکی گونجاو ئاستی بەرەو پێشچوون دیاری بکرێت.

دەبێت بەرنامەی ڕاهێنانەوە کاری دەست و وەرزش و چالاکی کۆمەڵایەتی و هونەری و چالاکی و کاری ڕۆژانە و بابەتی زانستی و کومەڵایەتی و ئاینی و چارەسەری کێشەی ڕۆژانە لەخۆبگرێت. مەرج نیە هەموو نەخۆشێك لەسەرجەم چالاکیەکاندا بەشداری بکات بەهاوسەنگی دەشێت باری دەرونی و جۆری نەخۆشییەکەو تەمەن و تواناکانی نەخۆشخانەکە و پاڵپشتی کۆمەڵایەتی خێزان کۆمەڵە هۆکارێك بن وا بکەن بەرنامەکە برێك دەستکاری بکرێت بەپێی پێویستی نەخۆشەکە.

• **چارەسەری دەرونی تاك:**

لەڕێگەی جەلسەی دەرونی (دانیشتنی دەروونی) لەنێوان نەخۆش و چارەسازی دەرونی بەپێی توێژینەوەکان دەرکەوتووە چارەسەری دەرونی پاڵپشتی کاریگەرترە لەجۆرەکانی تر.

زۆر گرنگە چارەسازی دەرونی پێش دەستپێکردنی جەلسە و بڕیاردان لە بەکارهێنانی جەلسەی دەرونی بۆ نەخۆشی سکیزۆفرینیا ڕاوێژ لەگەڵ پزیشکی نەخۆشییە دەرونیەکان بکات بۆ بڕیاردان لەوەی ئەم نەخۆشە سودمەند دەبێت لە پرۆسەی چارەسەرکردن چونکە مەرج نیە بتوانرێت بۆ سەرجەم نەخۆشەکان بەکاربهێنرێت بەڵکو لە هەندێك حاڵەتدا ژیانی نەخۆش و چارەسازی دەرونی دەکەوێتە مەترسیەوە زیاتر لە نمونەیەکیش هەیە کەلەلایەن نەخۆشەوە ئازاری چارەساز دراوە.

- نەبونی خودبینی و رازی نەبوون بەوەرگرتنی چارەسەر.
- سکیزۆفرینیای بەتەختەبوون.
- هەوڵی خۆکوژی.
- توندوتیژی بەرامبەر کەسانی تر و کەلوپەل.
- ڕەفتاری نەشیاو کەدژی دابونەریتی کۆمەڵایەتی بێت.
- ڕەتکردنەوەی خواردن و خواردنەوە کەمەترسی لەسەر ژیانی دروست بکات.
- ئەگەر نەخۆش بەتەنیا بێت دڵنیا نەبین لەوەی چارەسەر بەکاردەهێنێت یان نا.
- حاڵەتی هەڵچونی توند یان دابرانی تەواو یان بێئاگایی.
- کاتێك نـەخۆش پێویـستی بەڕاهێنانـەوەی دەرونـی بەکۆمـەڵ هـەبێت یـان پێویـستی بەناوەندی چارەسەری بەکۆمەڵ هەبێت.

١٤- مەبەست لەزاراوەی زوهان چیە؟ هەندێك کات دەڵێن نەخۆشەکەتان زوهانی هەیـە نـەك سکیزۆفرینیا؟

ئەو نەخۆشەی حاڵەتی زوهـانی هەیە نیشانەکانی هاوشێوەی سکیزۆفرینیایە واتە تاك هەلوەسـە یـان گومـان یـان نـارێکی ئاخـاوتن و ڕەفتـاری هەیە بـەڵام حاڵەتەکـەی تـەنها مـاوەی کەمتر لەمانگێك دەخایەنێت و پاشان دەگەڕێتەوە هەمان حاڵەتی پێشووی لەرووی پیشەیی و کۆمەڵایەتیـەوە هـیچ نیـشانەیەکی پێـوە دیـار نابێـت، زۆرجـار لەئـەنجامی فـشاری ژیـان یـان بەکارهێنانی دەرمان یان بەرکەوتنی سەرەوە دروست دەبێت.

١٥- سکیزۆفرینی فۆرم (هاوشێوەی سکیزۆ) چیە؟

ئەم حاڵەتـەش نیشانەکانی هاوشێوەی سکیزۆفرینیایە بەڵام ماوەی بوونی نیشانەکان لەمانگێکەوە بۆ شەش مـانگ دەخایـەنێت و تاك پـاش ئـەو ماوەیـە دەگەڕێتـەوە باری ئاسایی خۆی و هیچ نیشانەیەکی پێوە دیار نابێت و باری پیشەیی و کۆمەڵایـەتی ئاسایی دەبێتـەوە وەك پێش حاڵەتەکە.

١٦- مەبەست لەسکیزۆفرینیای سۆزداری چیە؟

تاك لەم حاڵەتەدا سەرجەم نیشانەکانی سکیزۆفرینیای هەیە هەروەها لایـەنی کـەم مـاوەی دوو هەفتـە نیـشانەی پەشـێوی مـەزاجی پێوەدیـارە (خـەمۆکی یـان شـادی) سـەرەڕای بـوونی نیشانەکانی سکیزۆرفرینیا شێوازی چارەسەری ئەم حاڵەتە جیاوازی هەیە لەسکیزۆفرینیا.

پەشێوی دڵەڕاوکێ.
دڵەڕاوکێی گشتی.
حاڵەتی تۆقین.
ترسی کۆمەڵاتی.
ترسی تایبەت.
ئەگۆرەفۆبیا.
پەشێوی کۆکردنەوە.
وەسواسی.
شەیدای موهەڵکێشان
شەیدای لێکردنەوەی پێست
پەشێوی کۆکردنەوە.
پەشێوی فشاری کورت خایەن.
پەشێوی فشاری پاش زەبر.
دڵەڕاوکێی دابران.
پەشێوی نەگونجاندن.
سوتانی دەروونی



بەشی نۆیەم:

پەشێوی دڵەڕاوكێ
Anxiety disorder

پۆلێن كردن:

لەگەڵ بوونی جیاوازی لەپۆلێنكردنی پەشێوی دڵەراوكێ لەسەرچاوەیەكەوە بۆ سەرچاوەیەكی تر دەتوانین ئەم پۆلێنكردنەی خوارە بەئاسانترین و روونترنیان دابنێین.

١- دڵەڕاوكێی بەردەوام: حاڵەتی دڵەڕاوكێی گشتی.

٢- دڵەڕاوكێی ناوبەناو: دەكرێت بەسێ جۆرەوە

I. پەیوەندی نیە بەبارێكی دیاری كراوەوە: وەك حاڵەتی تۆقین.

II. پەیوەند دارە بەبارێكی دیاری كراوەوە: وەك حاڵەتی ترس، كەدەكرێت بەسێ جۆرەوە:

a) ترسی كۆمەڵایەتی.

b) ترسی تایبەت یان دیاری كراو یان ترسی سادە.

c) ئەگۆرەفۆبیا.

III. لەهەردوو بارەكە ڕوودەدات: وەك حاڵەتی تۆقین كەهاوشانە لەكەڵ ئەگۆرەفۆبیا.

هەندێك سەرچاوە هەردوو حاڵەتی عەمەلی (وەسواسی) و تەنگژەی فشاری پاش زەبر لەم بەشەدا پۆلێن دەكەن.

دڵەڕاوکێی گشتـــی
Generalized anxiety disorder

هەستکردن بەترس و دڵەراوکێ وەڵامدانەوەیەکی سروشتی و بەسودە لەهەندێك حاڵەت کەبەرەو ڕووی مرۆڤ دەبێتەوە بەتایبەتی ئەگەر حاڵەتێکی تازە بێت وەکو مارەبرین و ژنهێنان و ڕۆژی تاقیکردنەوە و دیدار لەگەڵ کەسایەتیەکی گرنگ. حاڵەتێکی ئاساییە برێك هەست بەنائارامی و شڵەژان بکەیت و برێك لێدانی دڵت زیاتر بێت و تاماوەیەك هەناسەت بەئاسایی بۆ نەدرێت و دەمت ووشك بێت و تەنانەت ڕەنگی ڕوخسارت سور یان زەرد هەڵگەرێت چونکە بەهۆیەوە باشتر خۆت ئامادەدەکەیت بۆ ڕووبەڕووبونەوەکە و زیاتر زاڵدەبیت بەسەر خۆتدا، بەڵام هەندێکجار ئەم حاڵەتە لەسنوری ئاسایی تێپەردەکات و نیشانەکان زۆر زیاتر دەبن و ماوەیەکی زیاتر دەخایەنێت لەوەی لەسنوری ئاساییدا جێی بێتەوە و بەنەخۆشی ناوزەردەکرێت.



بۆیە دەتوانین بڵێین دڵەراوکێ بریتیە لەترسێکی نائاسایی کەناگونجێ لەگەڵ هیچ وورووژێنەرێکی دەرەکیدا.

نزیکەی (١٠٪-١٥٪) ی ئەوانەی سەردانی پزیشك دەکەن حاڵەتی دڵەڕاوکێیان هەیە ئەوانەی لەنەخۆشخانە دەخەوێنرێن نزیکەی لە (١٠٪) یان ئەم حاڵەتەیان هەیە.

بەپێی ﴿ نیۆگرۆشل و دوك ﴾ نزیکەی (١٩) ملیۆن هاوڵاتی حاڵەتی دڵەڕاوکێیان هەیە، بەپێی ﴿ هۆفلەر و ستین و هاوڕێکانیان ﴾ زیاتر لەو کەسانەدا ڕوودەدات کەجگەرەکێشن و لەخوار تەمەنی (٤٥)ساڵیەوەن و جیابونەتەوە یان تەڵاق دراون و ئاستی کۆمەڵایەتیان نزمە.

ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (٣٪) و مێینە زیاتر توشدەبێت وەك لەنێرینە.

نیشانەكانی:

نیشانەكانی دڵەڕاوكێ سەرجەم كۆئەندامەكانی لەش دەگرێتەوە بڕێكی زۆری ئەو حاڵەتانەش كەلەم بەشەدا باس دەكرێت بڕێكی زۆر لەنیشانەكانیان هاوشێوەن بەڵام جیاوازیش هەیە لەكاتی سەرهەڵدان، بڕی توندی نیشانەكان، چۆنێتی دەستپێكردنی نیشانەكان، ماوەی مانەوەی نیشانەكان.

كۆئەندامی سووڕان: دڵەكوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە، بەرزبونەوەی پەستانی خوێن.

كۆئەندامی هەناسە: ناڕەحەتی هەناسەدان، هەستكردن بەخنكان، هەناسەكورتێ، هەستكردن بەبوونی شتێك لەگەرودا.

كۆئەندامی هەرس: دەم ووشكبوون، دڵتێكەڵهاتن، دڵەسوتێ، ژان وپێچ لەریخۆڵەكان. نەمانی ئارەزووی خواردن، سكچوون، ڕشانەوە.

كۆئەندامی دەمار: مێرولەكردن، سڕبوونی دەمارەكان، لەرزین، بێخەوی، ڕەقبوونی ماسولكەكان، لاوازی گشتی، لەرزینی پێڵوی چاو (چاوفرین)، زیادبوونی پەرچەكرداری دەمارەكان لەكاتی پشكنیندا.

كۆئەندامی میز: میزەچوركێ، زووزوومیزكردن.

پێست: سووربونەوەی ڕوخسار (بەرزی فشاری خوێن) یان كاڵ بونەوەی ڕەنگ (دابەزینی فشاری خوێن)، عەرەقكردنەوە هەموو لاشە بەتایبەتی ناودەست، گەرم داهاتن یان سارد داهاتن، خوراندن.

چاو: فراوانبونی بیلبیلەی چاو.

نیشانە دەروونیەكان:

- زووتوڕەبوون.
- كەمبونەوەی تەكركیز كردن.
- كەمبونەوەی هۆشپێدان.
- بیرچونەوە.
- ترسان و شڵەژان.
- بەئاگابوون.
- هەستكردن بەگۆڕانی دەوروبەر یان هەستكردن بەگۆڕانی خود.

- نەتوانینی زاڵبوون بەسەر بیركردنەوەدا هەندێكجار جامبوون.
- ترسان لەوەی كۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات.
- ترس لەنەخۆشی دەروونی.
- ترسان لەمردن.
- دووبارەبونەوەی بیری ترسناك.
- دوورەپەرێزی لەڕووداوەكان.
- گرفت لەئاخاوتندا یان تێكەڵكردنی ووشەكان.
- بێئارامی.

تێبینـــــی:

زۆرگرنگە پزیشك كاتێك نەخۆش سەردانی دەكات ئەو حاڵەتانە جیابكاتەوە كەدەبێتە هۆی دڵەڕاوكێ چونكە گەلێك نەخۆشی جەستەیی هەیە نیشانەكانی هاوشێوەن لەگەڵ دڵەڕاوكێدا لەهەمان كاتدا كاتێك پزیشكی هەناوی دڵنیابوو ئەم نەخۆشە حاڵەتێكی هەناوی یان نەخۆشی جەستەیی نیە پێویست ناكات بەپشكنینی زیادە پارە بەنەخۆش سەرف بكات و بەردەوام هاتوو چۆی پێبكات لەبری چاكبونەوە زیاتر توشی دڵەڕاوكێی بكات.

گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی كەنیشانەكانیان هاوشێوەی دڵەڕاوكێن

١- كۆئەندامی سوڕان: نەخۆشییەكانی دڵ (ڕەقبونی دیواری دڵ) و زمانەی دوانەی دڵ.

٢- كۆئەندامی هەناسە: ڕەبو، نەخۆشی درێژخایەنی داخرانی بۆریەكانی هەناسە.

٣- كوێرە ڕژێنەكان: زۆری یان كەمی چالاكی پەریزادە ڕژێن(غودەی دەرەقی)، دابەزینی ئاستی شەكر لەخوێندا، دابەزینی ئاستی كالیسیۆم، نیشانەی كوشین (cushing syndrome) بریتیە لەبەرزبونەوەی ئاستی هۆرمۆنی كۆرتیزۆل لەخوێندا.

٤- وەرەم: وەرەمی پەنكریاس، فیوكرۆمۆسایتۆما (بریتیە لەبونی وەرەم (گرێ) لەڕژێنی ئەدرینالین كەدەبێتە هۆی زۆر ڕژاندنی ئێپنفرین و نۆرئێپنفرین و كەدەبنە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و سەرئێشە و خێراڵیدانی دڵ و دڵەكوتێ و لەرزین و عەرەقكردنەوە و سوربونەوەی روو یان بێڕەنگبوون و هێڵنجدان و رشانەوە و ئازار لەسنگ و سكدا و مێرولەكردن و سربوونی پەلەكان).

٥- كۆئەندامی دەمار: پەركەم ئەگەر هۆكاری سەرهەڵدانەكەی لەلاجانگە بەشی مێشكەوە بێت.

٦- **هەوکردن:** نەخۆشی سیل، تای ماڵتە (حمی مالته).

٧- **گرفتی پەیوەندار بەدەرمان و مادەهۆشبەرەکان:** سەرەتای وازهێنان لەمەی خواردنەوە، دەرمانی خەوێنەر، مادەهۆشبەرەکانی تر.

لەبەر ئەم هۆیانەی سەرەوە پێویستە پزیشك بەووردی پرسیاری تەواو لەنەخۆش بکات و کاتی پێویستی بداتێ تاکو بەهەڵەدا نەچێت لەدەستنیشانکردنی حاڵەتەکەدا ئەمە لەلایەك لەلایەکی ترەوە پزیشك پێویستی بەکاتێکی تەواوە تاکو نەخۆش هێور بکاتەوەو سروشتی حاڵەتەکەی بۆ باس بکات و هەندێك ڕێنمایی بداتێ تاکو بزانێت چۆن هەڵسوکەوت لەگەڵ حاڵەتەکەیدا بکات.

هەندێك دەرمان هەیە لەکاتی بەکارهێنانیاندا هەندێك نیشانە دروست دەکەن کەهاوشێوەی نیشانەکانی دڵەڕاوکێن:

- **دەرمانەکانی دژەفشاری خوێن و دژە ناڕێکی لێدانی دڵ.**
- **دەرمانەکانی کۆئەندامی هەناسە: دەرمانە فراوانکەرەکانی بۆری هەناسە.**
- **دەرمانەکانی دژەپەرکەم یان دژەپارکینسۆنیزم (پارکینسۆنیزم نەخۆشییەکی دەماریە جیادەکرێتە بەلەرزین و ڕەقبون و خاوی لەسەرەتای جوڵەو ناهاوسەنگی لەوەستاندا).**
- **دەرمانەکانی دژەخەمۆکی، دژەسایکۆسس.**
- **هەندێ دەرمانی دژەزیندە (ئەنتی بایۆتیك)، دەرمانەکانی چارەسەری نەخۆشی شێرپەنجە، سایرۆکسین بۆ نەخۆشی پەریزادە ڕژێن بەکاردێت..**

هۆکارەکان:

١- **بۆماوە:** ئەگەر یەکێك لەئەندامانی خێزان ئەم حاڵەتەی هەبێت ئەگەری توشبوونی ئەندامانی خێزان بەپێنج هێندە زیاد دەکات. (بەشێوەی گشتی لە (٣٪) یە بەرزدەبێتەوە بۆ نزیکەی لە١٥٪)

لەدووانەی یەك هێلکەدا ئەگەر یەکێکیان حاڵەتەکەی هەبێت ئەگەری توشبوونی دووەمیان لە (٥٠٪) یە.

٢- **پەروەردەکردنی منداڵ:** بێگومان پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری گەورەی هەیە لەوەی لەئاییندەدا زیاتر توشی حاڵەتی دڵەڕاوکێ ببێت وەکو ئەوەی باوان زیاتر لەپێویست تواناو چالاکیەکانی منداڵ سنورداربکەن یان هیچ سۆز و خۆشەویستیەکی بۆ دەرنەبرن، برینەوەی پێش وەخت لەشیرپێدانی دایك.

٣- **تێكچوونی ئاستی گوازەرەوەكانی مێشك**: دابەزینی ئاستی گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید و سیرۆتۆنین هەروەها بەرزبوونەوەی ئاستی نۆرئیپینیفرین.

٤- زۆر بەكارهێنانی مادەی كافایین كەلە قاوە و چادا هەیە، كەمی فیتامین بی ١٢، نزم بونەوەی یان بەرزبونەوەی ئاستی شەكر، تێكچونی لێدانی دڵ، زۆرچالاكی رژێنی پەریزادە، كەم خوێنی، هەندێك حاڵەتی تر ﴿لەم بارەدا دەبێت بەشوێن چارەسەری نەخۆشییەكەدا بگەڕێین﴾.

٥- **فشار**: فشاری ئابووری بێت یان كۆمەڵایەتی یان سیاسی فشارەكە بەشێوەیەكی بەردەوام بێت یان ناوبەناو وەكو ئەوەی لەماوەی تاقیكردنەوەدا ژمارەیەكی زۆری خوێندكار هەست بەدڵەڕاوكێ دەكات بەنەمانی وەرزی تاقیكردنەوەكان دڵەڕاوكێیەكەیان نامێنێت.

تێبینی: هەندێك لەسەرچاوەكان دڵەڕاوكێ دەكەن بەدوو جۆرەوە بەسود و بێ سوود (زیان بەخش) دەڵێن هەر كاتێك دڵەڕاوكێ ببێتە هۆی ئەوەی هەڵسیت بەكارێك سود بەخۆت بگەیەنیت و هەوڵی چارەسەری كێشەكە بدەیت ئەوە بەسوودە هەركاتێك ئەوەی پێی هەڵدەستیت بێ سوودبێت بەجۆری دووەم ناودەبرێت بۆ نمونە خوێندكار ئەگەر ترس و دڵەڕاوكێكەی وای لێبكات زیاتر بخوێنێت و خۆی ماندوو بكات بەسوودە بەڵام دایكێك كوڕەكەی یان یەكێك لەئەندامانی خێزانەكەی درەنگ دەگەڕێتەوە بەردەوام بەناوماڵدا هاتوچۆ دەكات بەبێ ئەوەی هیچ بكات دەڵێت دەستم ناچێتە هیچ كارێك ئەمەیان جۆری بێسوودە.

دەستنیشانكردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك دەتوانرێت بە كەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

١- دڵەراوكێی زیاد لەپێویست و سەرقالبوون زۆربەی كات لایەنی كەم ماوەی یەك مانگ، سەبارەت بە هەندێك ڕووداو و چالاكی.

٢- تاك ناتوانێت زاڵبێت بەسەر دڵەراوكێی سەرقاڵیەكەیدا.

٣- شان بەشانی دڵەڕاوكێ سیان یان (زیاتر) لەم نیشانانەی هەبێت (لەگەڵ بوونی هەنێك نیشانە لەزۆربەی كاتدا لایەنی كەم ماوەی شەش مانگ).

- نائۆقرەیی، هەستكرن بە نائارامی.

• زوو شەكەتبوون.

• گرانی هۆشپێدان و بەتاڵی مێشك.

• زووهەڵچوون.

• گرژبوونی ماسولكەیی.

• گرفتی خەوتن (گرانی خەو لێكەوتن، مانەوە لە خەودا).

٤- ئەم نیشانانە بەشێوەیەكی ئاشكرا كاردەكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

٥- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان كاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

٦- ئەم حاڵەتە باشتر راڤە نەكرێت بەنەخۆشییەكی دەروونی تر.

چارەسەركردن:



١- دانیشتن لەگەڵ نەخۆش بۆ روون كردنەوەی سروشتی حاڵەتەكەی.

٢- گەر پێویستی كرد و نەخۆش حەزی كرد گفتوگۆكردن لەگەڵ ئەندامانی خێزانەكەی سەبارەت بەحاڵەتی نەخۆشییەكە ئەنجام بدرێت و هەندێك رێنماییان بدرێتێ سەبارەت بەحاڵەتەكەو چۆنێتی هەڵسوكەوتكردن لەگەڵ نەخۆشەكەدا و روونكردنەوەی ئەركی خێزان.

٣- هەندێك رێنمایی دەروونی وەكو هەناسەدان بەقوڵی و راهێنانەكانی خۆخاوكردنەوە (خۆهێور كردنەوە) فێری نەخۆش بكرێت تاكو زاڵبێت بەسەر حاڵەتەكەدا.

٤- فێركردنی نەخۆش بەوەی پەیڤی جوان بەخۆی بڵێت و هەندێك دیمەنی جوان بێنێتە بەرچاوی خۆی تاكو هەست بەئارامی بكات.

٥- گەر هەر حاڵەتێكی دەروونی تر وەكو (خەمۆكی، ترس، وەسواسی) هەبوو بەپێی پێویست چارەسەر بكرێت.

٦- گەڕان بەدوای هەر كێشەیەك یان گرفتێك كەنەخۆش هەیەتی هەوڵدان بۆ چارەسەركردنی لەڕێگەی نەخۆش خۆیەوە، خێزان، هاوڕێكانی، توێژەری كۆمەڵایەتی، چارەسازی دەرونی.

٧- ئەو بابەتانەی نەخۆش گرفتی هەیە بەرامبەری هەوڵبدرێت ریزبەند بكرێت، پاشان هەوڵی چارەسەریان بۆ بدرێت هەر هێندەی توانیمان كلیلی یەك گرفت بكەینەوەو چارەسەری بكەین، ئیتر نەخۆش فێردەبێت گرفتەكانی تر خۆی چارەسەری دەكات، پزیشك و چارەسازی دەرونی و توێژەری كۆمەڵایەتی دەتوانن هاوكاری بكەن بەپێی پێویست.

٨- بەئاگابوون لەوەی نەخۆش پەنا نەباتە بەربەكارهێنانی مادەهۆشبەرەكان و ئەو دەرمانانەی لەسەری رادێت و توشی ئالودەبونی دەكات. ئەگەر پێویستی كرد بەكاربهێنێت دەبێت بۆ ماوەیەكی دیاری كراو بەبڕێكی كەم بێت و ڕێگە نەدرێت نەخۆش ئەو دەرمانانە بكرێتەوە بەبێ پرسی پزیشك.

٩- دەرمانەكانی دژەخەمۆكی بەبڕێكی كەم بەچارەسەرێكی گرنگی دڵەڕاوكێ دادەنرێت و نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

١٠-هەندێك نیشانەی دڵەڕاوكێ هەیە(وەكو دڵەكوتێ، لەرزین) ئەگەر نەخۆش بێزاربكات دەتوانین دەرمانی پێویستی بۆ بەكاربێنین بەبێ ئەوەی توشی ئالوودەبونی بكات.

ئایندەی نەخۆش:

گەر مێژووی حاڵەتەكە ماوەیەكی كورت بێت زۆربەیان چاك دەبنەوە.
گەر ماوەی شەش مانگ زیاتر بێت پێویستی بەچارەسەر هەیە بەزیاتر لەڕێگەیەك.
یەك لەپێنچیان چاك دەبنەوە و ئەوانی تر پێویستیان بەچارەسەری درێژخایەن هەیە.
ئەو كەسانەی لەگەڵ حاڵەتی دڵەڕاوكێیەكەدا ئەم نیشانانەیان هەبێت چارەسەریان ماوەیەكی زیاتر دەوێت و ئەگەری دووبارەبوونەوەی زیاترە لە كەسانی تر:

- ماخۆلان (بێنۆقرەیی).
- بیری خۆكوژی.
- نیشانەكانی هستیریا.
- بورانەوەی دەرونی.

حاڵەتی تۆقین
Panic disorder

یەكێكە لەپەشێویە دەرونیەكان، كەزۆرجار لای نەخۆش وپزیشكیش بەهەڵە دەستنیشان دەكرێت و بەنەخۆشییەكی جەستەیی دیاری دەكرێت.

بەشێوەیەكی گشتی دوو جۆرە:

١- **نۆبەی تۆقین:** لەم بارەدا تاك توشی تۆقین دەبێت بەبێ هیچ پێشەكیەك و لەماوەی (١٠) خولەكدا نیشانەكان دەگاتە لوتكەو نیشانەكان ماوەی (٢٠- ٣٠) خولەك دەخایەنێت زۆر بەدەگمەن ماوەی كاژێرێكی پێدەچێت. ڕێژەی توشبوون نزیكەی لە (٨٪) ە.

نیشانەكانی تۆقین:



- هەناسە تەنگی، دڵەكوتێ، خێرا لێدانی دڵ، ئازاری سنگ.
- هەست بەخنكان، نزیك بوونەوە لەمردن، كەسەكە دەڵێت «واهەست دەكەم خەریكە دەمرم هەناسەم بۆ نادرێت، ئەلێت وا هەستدەكەم ئێستا دڵم دەوەستێت».
- دەم ووشـــــــــــــــــــكبوون، عەرەقكردنەوە.
- لەرزین و ڕاوەشاندن.
- هەستكردن بەگێژی و لاوازی و هەندێكجار بورانەوە.
- هەستكردن بەوەی خۆی گۆڕاوە یان دەوروبەر گۆڕاوە.
- هەستكردن بەوەی خەریكە كۆنترۆڵی خۆی لەدەست بدات یان خەریكە هۆشی لەدەست بدات.
- سڕبوون.
- گەرم داهاتن یان هەستكردن بەساردبونەوە.

٢- **حاڵەتی تۆقین:** بریتیە لەچەند نۆبەتێكی تۆقین، تاك لەترسی ئەوەی نەوەك نۆبەی تری بۆ بێت ڕێڕەوی ژیانی دەگۆڕێت و زیاتر لەماڵدا گۆشەگیر دەبێت، ئەمەش كاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر ژیانی تاك ناتوانێت برەو بەرەوتی ژیانی بدات ئەگەرخوێندكار بێت یان فەرمانبەر یان هەر كاروپیشەیەكی تری هەبێت بەتایبەتی ئەگەر بژێوی كەسانی تر لەسەر ئەم بێت ئەوا كاریگەری لەسەر ژیانی ئەوانیش دەبێت.

دەشێت حاڵەتی تۆقین هاوشان بێت لەگەڵ حاڵەتی ئەگۆرەفۆبیا یان بەتەنها بێت.

پێوەری دەستنیشانكردن:

بەپێ مانوەڵی دەسنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان دەبێت تاك ئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێن حاڵەتی تۆقینی هەیە:

١- نەوبەی تۆقینی چەندبارەی چاوەڕواننەكراو، نەوبەی تۆقین بریتیە لە ترسێكی توندی لەناكاو یان بێزارییەكی زۆر، لەماوەی چەند خولەكێكدا دەگاتە لوتكەو لەو ماوەیەدا تاك دەبێت چوار یان زیاتر لەم نیشانانە هەبێت:

- دڵەكوتێ، هەستكردن بەلێدانی دڵ یان خێرا لێدانی دڵ.
- عەرەقكردنەوە.
- لەرزین.
- ئازار یان گرژبوونی سنگ.
- دڵتێكەڵهاتن.
- سەرگێژبوون یان ناجێگیری، یان سوكبوونی سەر یان بورانەوە.
- هەستكردن بە گەرما یان لەرزین.
- هەستكردن بە مێرولەكردن.
- ترس لە لەدەستدانی كۆنترۆڵ یان تێكچوون.
- ترس لە مردن.

تێبینی: دەشێت هەندێك نیشانەی تر ڕووبدات (گوێ زرنگاندنەوە، ئازاری شان و مل و سەر، هاواركردن، گریان) بەڵام ئەم نیشانانە بە یەكێك لە چوار نیشانەی دەستنیشانكردن ئەژمار ناكرێن.

٢- لایەنی كەم نەوبەیەكی توقین كەپاشتر بۆ ماوەی مانگێك یان زیاتر یەكێك یان ئەم دووانەی هەبێت:

• دڵـەراوکێی بـەردەوام یـان تـرس لـە نەوبـەی زیـاتری تـۆقین یـان تـرس لـە ماکـەکانی (لەدەستدانی کۆنترۆڵ، توشبوون بە نەوبەی دڵ، تێکچوون).

• گۆرانکـاری گـەورە بـەرەو ڕەفتـاری نادروسـتی خۆگونجانـدن پەیوەنـدار بـە تۆقینـەوە (هەنـدێك ڕەفتـار بۆخۆبـەدوور گرتن لـە نەوبـەی تـۆقین، خۆبـەدوورگرتن لـە هەنـدێك حاڵـەتی ناباو)

٣- ئـەم نیـشانانە بـەهۆی کاریگـەری دەرمـان، مـڕاد یـان نەخۆشـی تـرەوە نـەبێت (زۆر ڕژاندنی پەریزادە ڕژێن، نەخۆشی دڵ)

٤- ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە نەکرێت بە نەخۆشییەکی دەرونی تر (ترسی کۆمەڵایەتی، ترسی تایبەت، وەسواسی، پەشێوی پاش زەبر...)

تێبینی: نەوبەی تۆقین جیاوازە لە پەشێوی تـۆقین بەوەی نەوبە تـەنها یـەکجار ڕوودەدات بەڵام پەشێوی تۆقین نەوبەکە چەندبارە دەبێتـەوە بە بوونی هـەمان نیشانە و هـەمان مـەرج بۆ دەستنیشانکردن.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

زۆری چالاکی نۆرئـەدرینێرجیك و کـەمی چالاکی گاما ئـەمینۆبیوتاریك ئەسـید و سـوود وەرگرتنیـان لـەو دەرمانانـەی کاریگـەریان هەیـە لەسـەر ئاسـتی سـیرۆتۆنین بەڵگـەن لەسـەر کاریگەری ئەم مادانە لەهۆکاری ئەم نەخۆشییە.

چارەسەر:

١- دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی گروپی تایبـەت بـەڕێگر لەگەڕاندنـەوەی سیرۆتۆنین وەك پارۆکستین.

٢- دەرمانەکانی دژەدڵەڕاوکێ بۆ ماوەیەکی کورت و لەژێرچاودێری پزیشکدا.

٣- چارەسەری هزری ڕەفتاری کەبەهۆیەوە دەتوانرێت بۆچونی تاك لەمەر حاڵەتەکەی و گۆڕانکاری لەڕەفتاری تاکدا بکرێت.

٤- ڕۆڵی چارەسازی دەرونی لەحاڵەتی تۆقیندا زۆر گرنگە کەسروشتی نەخۆشییەکە بۆ کەسـەکە بـاس بکـات و هەنـدێك ڕاهێنـانی خۆخاوکردنـەوە فێـری کەسـەکە بکـات. زیـاتر لەشێوازێك هەیـە کەچارەسـازی دەرونـی دەتوانێت لەگەڵ نەخۆشدا بەکاری بهێنێت بـەپێی ئاستی هۆشیاری و توندی نەخۆشیەکە دەگۆڕێت.

ترسی کۆمەڵایەتی
Social phobia

بریتیە لەترسێکی یان دڵەڕاوکێیەکی نەگونجاو، تاك هەستی پێدەكات کاتێك بەرەو ڕووی بارێکی کۆمەڵایەتی دەبێتەوە کەلەلایەن کەسانی ترەوە چاودێری دەکرێت یان ڕەخنەی لێدەگیرێت یان ڕەنگە ڕەخنەی لێبگیرێت.

بەپێی پەیمانگای نیشتمانی بۆ تەندروستی دەرونی لەئەمەریکا نزیکەی (٧.٣٪) ی دانیشتوانی ئەمەریکا کەتەمەنیان لەنێوان (١٨–٥٤) ساڵە ترسی کۆمەڵایەتیان هەیە، نزیکەی (٥) ملیۆن هاوڵاتی دەکات. زۆربەی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن لەمێینەدا زیاتر وەك لەنێرینە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە :



گەلێك هۆکاری کۆمەڵایەتی و دەرونی و بایۆلۆجی کاریگەری هەیە لەسەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی بۆنمونە ئەو باوانەی کەزۆر بایەخ بەمنداڵەکانیان دەدەن و بواری چالاکیان لێدەگرن لەهەموو کارێکی ژیانیاندا دەست وەردەدەن بواری هەناسە بۆ منداڵەکانیان ناهێڵنەوە ئەگەری توشبونی منداڵەکانیان بەترسی کۆمەڵایەتی زیاترە لەمنداڵانی تر.

بەسەرهاتی ناخۆشی ژیان لەسەرەتای تەمەندا کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ئایندەی تاك و لەسەرهەڵدانی ترسی کۆمەڵایەتی. هەروەها هۆکاری بۆماوە کاریگەری روونی هەیە لەدووانەی دوو هێلکە لە (١٥٪) و لەدووانەی یەك هێلکە لە (٢٥٪).

گرنگترین هۆکاری بایۆلۆجی وەك ناهاوسەنگی لەئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین و گاما ئەمینۆ بیوتاریك ئەسید، بۆیە لەکاتی چارەسەردا پەنا دەبرێتە بەر بەکارهێنانی دەرمان.

نیشانەکانی:

دەشێت سنوردار بێ بۆ هەندێك باری کۆمەڵایەتی دیاری کراو یان گشتگیر بێ بۆ زۆربەی بارە کۆمەڵایەتیەکان وەکو ئەوەی ئاخاوتن لەنێو کۆمەڵە خەڵکێکدا، لێدوان بۆ هۆکانی ڕاگەیاندن، چاوپێکەوتنی خەڵکی نامۆ، پێشوازیکردن لەمیوان، نانخواردن لەچێشتخانەی گشتیدا، ترسان لەوەی بەتەنها بچێتە ناو دوکانەوە بۆ کڕینی پۆشاك و پێداویستی، قسەکردن لەگەڵ کەسانی بەرپرسدا، بۆ نمونە دەشێت خوێندکارێك زۆر زیرەك بێت بەڵام لەپۆلدا بەشداری وەڵامی پرسیارەکان نەکات چونکە ترسی ئەوەی هەیە هەڵەبکات، لەو کاتەدا هەست دەکات هەناسەی تەنگ دەبێت و دڵی خێرا لێدەدات و دەمی ووشك دەبێت و گەلێك نیشانەی تر وای لێدەکات زیرەکی و بەهرەی خۆی دەرنەخات.

نیشانەکان سەرجەم کۆئەندامەکانی لەش دەگرێتەوە

کۆئەندامی سوڕان: دڵەکوتێ، خێرالێدانی دڵ، سنگ ئێشە.

کۆئەندامی هەناسە: نارەحەتی هەناسەدان، هەستکردن بەخنکان.

کۆئەندامی هەرس: دەم ووشکبوون، دڵتێکەڵهاتن، ژان وپێچ لەریخۆڵەکان.

کۆئەندامی دەمار: مێرولەکردن و سڕبوونی دەمارەکان و لەرزین.

کۆئەندامی میز: میزەچورکێ، زووزوومیزکردن.

سەرگێژبوون، بەرچاوڕەشبوون، ترسی لەدەست دانی کۆنترۆڵ، ترسی مردن، گەرم داهاتن.

هەوڵ دەدات لەو شوێن و چالاکیانە خۆ بەدوور بگرێت و بیانوویەك دەدۆزێتەوە بۆ بەشداری نەکردن.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- ترسی سەرنجراکێش یان دڵەڕاوکێ سەبارەت بە یەکێك یان زیاتر لەم بارە کۆمەڵایەتیانەی کەئەگەری هەیە لەلایەن کەسانی ترەوە چاودێری یان ووردەکاری بۆ بکرێت (چاوپێکەوتنی کەسانی نەناسراو، خواردن و خواردنەوە لە شوێنی گشتی، ئاخاوتن لەبەردەم کۆمەڵە کەسێك).

٢- تاك ئەترسێت لەوەی یان ڕەنگە بە شێوەیەكی شەرمەزاریكەر ڕەفتار بكات یان نیشانەكانی دڵەڕاوكێی تیادەربكەوێت ئەمەش ببێتە هۆی خراپ مامەڵەكردنی لەلایەن كەسانی ترەوە.

٣- بەرەورووبوونەوەی بارە كۆمەڵایەتیەكان دەبێتە دڵەڕاوكێ و ترسی بەشێوەیەكی نزیكە بەردەوام.

٤- تاك خۆدەپارێزێت لە بارە كۆمەڵایەتیەكان یان بەرگەی دەگرێت بە ترس و دڵەڕاوكێی زۆرەوە.

٥- ئەو ترس و دڵەڕاوكێیە بەراوورد ناكرێت بەبوونی ترسێكی راستەقینە یان هەڵوێستێكی توقێنەرانە، یان لە ڕێرەوی (باری ئاسایی) رۆشنبیری و كۆمەڵایەتی جێی نابێتەوە.

٦- ترس و دڵەڕاوكێ و خۆبەدووورگرتن بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی شەش مانگ یان زیاتر.

٧- ئەم نیشانانە بەشێوەیەكی ئاشكرا كاردەكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

٨- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان كاریگەری مادەی هۆشبەر و دەمانەوە نەبێت.

٩- ئەم حاڵەتە باشتر ڕاڤە نەكرێت بەنەخۆشییەكی دەرونی تر.

١٠-ئەگەر حاڵەتێكی پزیشكی هەبێت (پاركنسۆن، قەلەوی، سوتان) ترس و دڵەڕاوكێ و خۆبەدوورگرتن پەیوەندی بەنەخۆشیەكەوە نیە یان زیادەڕۆیی تیادەكرێت.

چارەسەر:

١- چارەسەری مەعریفی و سلوكی (هزری و ڕەفتاری).

٢- تەكنیكی چارەسەركردنی دڵەڕاوكێ.

٣- ڕاهێنان لەسەر چالاكیە كۆمەڵایەتیەكان.

٤- بەكارهێنانی دەرمان بۆ ماوەیەكی دیاری كراو لەژێر چاودێری پزیشكدا.

ماكەكانی نەخۆشییەكە:

ترسی كۆمەڵایەتی ئەگەرچارەسەرنەكرێت دەبێتە هۆی سنورداركردنی چالاكیەكانی ژیان وا لەتاك دەكات توشی هەندێك نارەحەتی و گرفت ببێ گرنگترینیان ئەمانەن:

١- بەکارهێنانی مەی و مادەهۆشبەرەکان بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکەدا بەڵام سات بەسات خراپتر دەبێت و گیرۆدەی زیانەکانی ئەم مادانەش دەبێت.

٢- بەزەحمەت دەتوانێت هاوڕێ پەیدابکات.

٣- سنورداری خوێندن یان کارکردن، هەرگیز توانای ڕاستەقینەی خۆی بەدەرناکەوێت بۆیە لەبواری خوێندن و کاردا مافی خۆی وەرناگرێت.

٤- نزیکەی لە (٣٤٪) بیری خۆکوژیان هەیە و لە (١٢٪) یان هەوڵی خۆکوژیان هەیە.

٥- زۆرجار ترسی کۆمەڵایەتی هاوشان دەبێت لەگەڵ نەخۆشییە دەرونیەکانی تردا بۆ نمونە:

(٢٠٪ -٣٥٪) یان خەمۆکیان هەیە.

نزیکەی (١٣٪) حاڵەتی تۆقینیان هەیە.

نزیکەی نیوەیان ترسی تایبەتیان هەیە

(٣٤٪) یان حاڵەتی وەسواسیان هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی نزیکەی لە (٨٠٪) یان جگە لەترسی کۆمەڵایەتی حاڵەتێکی دەرونی تریان هەیە.

زۆرگرنگە ترسی کۆمەڵایەتی لەشەرم کردن جیابکەینەوە ئەویش بەوەی

- شەرم کردن کاتێك ڕوودەدات کەپەیوەندی بکەیت بەخەڵکیەوە بەڵام ترس لەو کاتەو تەنانەت لەکاتی چاوەڕوانی بۆ پەیوەندی کردنیشدا ڕوودەدات.
- شەرم هۆکارەکەی دەرونیە بەڵام ترس هۆکارەکەی دەرونی وکیمیاویە.
- چارەسەری شەرم بەرێنمایی دەرونی دەبێت بەڵام ترس بەرێنمایی و دەرمان.
- لەحاڵەتی شەرمدا تۆقین ڕوونادات بەڵام لەترسدا ڕەنگە ڕووبدات.

ئایندەی نەخۆش:

بەبەکارهینانی دەرمان و چارەسەری دەرونی لە (٩٠٪) یان چاکدەبنەوە. لەکاتی سەرهەڵدانەوەیدا نەخۆش دەتوانێت هەمان ڕێنمایەکانی پێشوو بەکاربێنێت.

حاڵەتێك: کوڕێکی تەمەن (٢٨) ساڵ، دانیشتووی شار، خوێندنی ناوەندی تەواوکردووە، لەیەکێك لەفەرمانگەکانی میریدا کاردەکات، لەڕووی کۆمەڵایەتیەوە دابڕانێکی ئاشکرای هەیە، تەنانەت لەئاهەنگی ژنهێنانی براکەی بەشداری نەکردووە، هەر لەبەر ترس لەتێکەڵ بوون نەچۆتە زانکۆ یان پەیمانگا، گرفتی سەرەکی نەتوانینی هاوسەرگیریە چونکە هەست

بەترسێکی گەورە دەکات لەوەی لەگەڵ مێینەدا گفتوگۆ بکات. بەتەنیا ناچێتە هیچ چێشتخانەیەك لەترسی چاوی خەڵکی. ئەم لاوە حاڵەتی ترسی کۆمەڵایەتی هەیە، پاش چوار مانگ لەڕێنمایی دەرونی و چارەسەر بەدەرمان بەتەواوی نیشانەکانی کۆتایی پێهات و ئێستا کەسێکی چالاکە لەپەیوەندییە کۆمەڵایەتیەکان و توانی ژیانی هاوسەری پێکبێنێت.

تێبینی: زۆر گرنگە مامۆستایانی قۆناغی بنەرەتی و ئامادەیی بەئاگابن لەم حاڵەتە و ئەو قوتابی و خوێندکارانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە بیانناسنەوە و لەرێی توێژەری دەرونیەوە رێنمایی بکرێن.

ترسی تایبەت (دیاریكراو) یان ترسی سادە
Specific phobia - Simple phobia

بریتیە لەترسانێكی بی پاساو لەشتێكی یان دیاردەیەكی دیاریكراو. ڕێژەی توشبوون نزیكەی لە (١١٪) یە، نێرینە زیاتر توشدەبێت وەك لەمێینە بەڵام ترس لەگیانداران لەمێینەدا زیاترە.

هۆكاری ئەم حاڵەتە:

١- بەپێی تیۆری شیكارە دەرونی هۆكەی دەگەڕێتەوە بۆ ترسێكی دیاریكراو لەنەستدا بەپێی كات خۆی دەنوێنێت لەهەستدا بەترسان لەشتێكی تر.

٢- بەپێی تیۆری فێركاری هۆكەی دەگەڕێتەوە بۆ فێركردن لەقۆناغەكانی سەرەتای تەمەندا منداڵ فێردەكرێت لەدیاردە و شتەكانی دەوروبەر بترسێت.

٣- بۆ ماوە لەدوانەی یەك هێلكە لە (٢٥٪) لەدوانەی دوو هێلكە لە (١١٪).

جۆرەكانی:



١- ترس لەگیانداران: مشك، مار، سیسرك، كولە،... هتد لەقۆناغی منداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٢- ترس لەدیاردە سروشتیەكان: هەورە بروسكە، باران، لافاو، زریان،... هتد بەهەمان شێوە لەمنداڵیەوە سەرهەڵدەدات.

٣- ترس لەشوێنی دیاری كراو: بەرزكەرەوە(مصعد)، پرد، شوێنی داخراو،... هتد.

٤- ترس لەخوێن، دەرزی لێدان: ترس لەبینینی خوێن یان برینداری یان دەرزی لێدان زۆرجار لەگەڵیدا دەبورێتەوە.

٥- جۆرەکانی تر: وەکو ترس لەنەخۆشی یان ترس لەوەی شتێك نەبێت پاڵی پێوەبدات.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- ترسی سەرنجراکێش یان دڵەڕاوکێ سەبارەت بە (سواربوونی فرۆکە، بەرزی، ئاژەڵ، دەرزی لێدان، بینینی خوێن).

٢- بەرەورووبوونەوە دەبێتە دڵەڕاوکێ و ترسی بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ..

٣- تاك خۆدەپارێزێت لە بارە کۆمەڵایەتیەکان یان بەرگەی دەگرێت بە ترس و دڵەڕاوکێی زۆرەوە.

٤- ئەو ترس و دڵەڕاوکێیە بەراوورد ناکرێت بەبوونی ترسێکی ڕاستەقینە یان هەڵوێستێکی توقێنەرانە، یان لە ڕێرەوی ڕۆشنبیری و کۆمەڵایەتی جێی نابێتەوە.

٥- ترس و دڵەڕاوکێ و خۆبەدوورگرتن بەردەوام دەبێت بۆ ماوەی شەش مانگ یان زیاتر.

٦- ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاشکرا کاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٧- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان کاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

٨- ئەم حاڵەتە باشتر ڕاڤە نەکرێت بەنەخۆشییەکی دەرونی تر.

چارەسەر:

ترسی تایبەت هەمیشە لەڕێگەی چارەسەری ڕەفتاریەوە (سلوکی) ەوە چارەسەر دەکرێت، ئەویش بە:

١- کەمکردنەوەی هەستیاری: بەوەی هێدی هێدی لەو شتەی نزیك بکەیتەوە کەلێی دەترسێت بۆ نمونە ئەگەر لەبەرزی دەترسێت هێدی هێدی و هەرجارەی نهۆمێك بەرزتر

دەروات بەهاوکاری یەکێك، یان ئەگەر لەگیانداریك دەترسێت بەهەمان شێوە وورده وورده لەو گیاندارە نزیك دەکرێتەوە.

٢- نوقمکردن: واتە ڕاستەوخۆ و بەبێ پێشەکی بەرەو ڕووی حاڵەتەکە دەکرێتەوە بۆ نمونە ئەگەر لەمشك دەترسێت دەخرێتە ژوورێکەوە کەچەند مشکێکی تێدا بێت، یان ئەگەر لەبەرزی دەترسێت دەبرێتە سەربانی باڵەخانەیەکی چەند نهۆمی.

٣- ڕۆڵ بینین: هەوڵدەدرێت لەڕێگەی نواندنەوە وای لێبکرێت ترسەکەی کەم بێتەوە.

مەرج نیە تەنها یەك ڕێگەی چارەسەر بۆ تاك بەکاربهێنرێت بەڵکو هەندێکجار زیاتر لە ڕێگەیەکی چارەسەرکردن بەکاردەهێنرێت بۆ نمونە منداڵێك لەوە دەترسێت کەمشك یان کوڵە ببینێت تەنها بە بینینەکەشی دەترسێت لەم بارەدا دەتوانرێت سەرەتا تەنها وێنەی ئەو گیاندارەی نیشان بدرێت پاشان بەشێوەی ڤیدیۆ چەند دیمەنێکی جوانی یاری کردنی ئەو گیاندارەی نیشان بدرێت دواتر بەشێوەی ڕۆڵ بینین کەسێکی نزیکی یان چارەساز لەگەڵ ئەو گیاندارەدا یاری بکات یان دەستی لێوەبدات دواتر داوا لەنەخۆش دەکرێت هەمان کاربکات.

ئەگۆرەفۆبیا
Agoraphobia

مەبەست لێی ترسانە لەشوێنی کراوە بەڵام بۆ ترس لەم شوێنانەش بەکاردێت

← بازاڕو سوپەرمارکێت.
← پاس و شەمەندەفەر.
← قەرەباڵغی.
← هەر شوێنێک کەنەتوانرێت بەجێ بهێڵرێت بەبێ ئەوەی ببێتە جێی سەرنج راکێشانی (هۆشپێدانی) دەوروبەر وەکو کورسی ناوەڕاستی هۆڵێک.

ڕێژەی توشبوون نزیکەی لە (٢٪) دەبێت، مێینە سێ هێندەی نێرینە توش دەبێت. سیگمۆند فرۆید زانای بەناوبانگی دەرونزانی یەکێک بووە لەوانەی حاڵەتی ئەگۆرەفۆبیای هەبووە (ترسی گۆرەپان)

پێوەری دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێک دەتوانین بە کەسێك بڵێین ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

١- ترسی سەرنجراکێش یان دڵەڕوکێ سەبارەت دووان (یان زیاتر) لەمانەی خواراوە:

- بەکارهێنانی هۆکانی گواستنەوەی گشتی (ئۆتۆمۆبیل، پاس، شەمەندەفەر، کەشتی، فرۆکە).
- گۆرەپانی کراوە (شوێنی وەستانی ئۆتۆمۆبیل، بازار، پرد).
- شوێنی داخراو (دوکان، هۆلی شانۆ، سینەما).
- وەستان لە ریزدا یان لە قەرەباڵغی.

• لەدەرەوەی ماڵ بە تەنیا.

٢- تاك دەترسێت یان خۆی بەدووردەگرێت لەم شوێنانە بەهۆی گرانی رزگاربوون، یان لەبەرئەوەی یارمەتی ناگاتێ ئەگەر توشی تۆقین بوو، یان ترس لە نیشانەی ئالۆز و شەرمهێنەر (ترس لە خۆتەرکردن).

٣- ترسی گۆرەپان هەمیشە یان زۆرکات ترس و دڵەڕاوکێ دروست دەکات.

٤- تاك خۆبەدوور دەگرێت بەشێوەیەکی ئاشکرا یان داوای یاوەر دەکات لەکاتی بوونی لەو شوێنانەدا یان بەرگەدەگرێت بەلام بە ترسێکی زۆر و دڵەڕاوکێوە.

٥- ئەم ترس و دڵەڕاوکێیە بەراوورد ناکرێت بە ترسی ڕاستەقینە لە بوونی شتێکی مەترسیدار یان شوێنێکی مەترسیدار، لەرووی کۆمەڵایەتی و رۆشنبیریەوە نائاساییە.

٦- لایەنی کەم ماوەی شەش مانگ یان زیاتر دەخایەنێت.

٧- ئەم ترس و دڵەڕاوکێ و خۆبەدوورگرتنە کاریگەری ئاشکرای دەبێت لەڕووی کۆمەڵایەتی و پیشەییەوە یان لە بوارە گرنگەکانی تری ژیاندا.

٨- ئەگەر حاڵەتێکی پزیشکی تری هەبێت (پارکینسۆنیزم، هەوکردنی گەدە) ترس و دڵەڕاوکێ و خۆبەدوورگرتن، زۆر روون و ئاشکرادەبێت و زیادەڕۆیی تیادەبێت.

٩- ئەم ترس و دڵەڕاوکێ و خۆبەدوورگرتنە باشتر راڤە ناکرێت بەبوونی نەخۆشییەکی دەرونی تر. (ترسی کۆمەڵایەتی، وەسواسی).

ئەگەر چارەسەر نەکرێت رۆژ بەڕۆژ خراپتر دەبێت تاوای لێدێت زۆربەی کات لەماڵدا دەبێت و زۆر بەکەمی دەچێتە بازاڕ و ژیانی ئاسایی نامێنێت.

لەهەندێك حاڵەتی قورسدا لەماڵ ناچێتە دەرێ گۆشەگیر دەبێت چاوەڕێیە کەی نۆبەکەی بۆ بێت؟.

ئەگۆرەفۆبیا دەشێت هاوشان بێت لەگەڵ نۆبەی تۆقین یان بەبێ تۆقین بێت.

بەهەمان شێوەی حاڵەتی تۆقین چارەسەر دەکرێت دەتوانین هاوسەرەکەی یان یەکێك لەئەندامانی خێزان وەکو یاریدەدەری چارەساز بەکاربێنین.

وەسواسی (عەمەلی)
Obsessive compulsive disorder

بریتیە لەسەرهەڵدانی حاڵەتێکی دەرونی کەهەمان بیر، بۆ چوون، وێنە چەند بارە دەبێتەوە لەمێشکی تاکدا و دڵنیایە لەوەی لەناخی خۆیدا سەرهەڵدەدات نەك لەدەرەوە بەسەریدا بسەپێنرێت و هەوڵی بەرەنگاربونەوەی دەدات بەڵام زۆرجار بێهودەیە و ناچاردەبێت شوێنی ئەو بیرو بۆچونانە بکەوێت و کاتێکی زۆر بەو بابەتانەوە دەکوژێت. ئەگەر شوێن ئەو بیرانە نەکەوێت هەست بەناڕەحەتی دەکات و وازی لێناهێنن دووبارەو چەندبارە دەبێتەوە و ئەگەر شوێن ئەو بیرانە بکەوێت بۆ ماوەیەکی کاتی هەست بەئارامی دەکات بەڵام کاتێکی زۆری لێدەگرێت و بەردەوام بابەتی بێماناتر و سەیرتر بەمێشکیدا دێت.

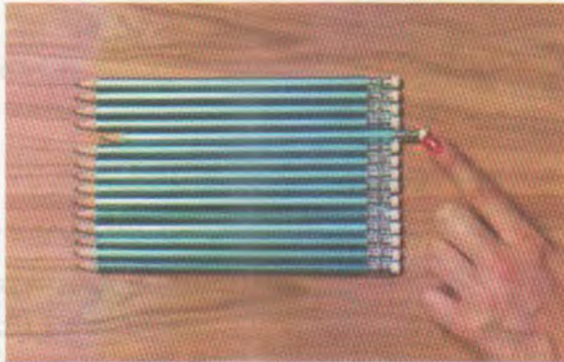


بۆ نمونە، تاك بەردەوام بەبیریدا دێت کەقسەی ناشرین یان ڕەفتارێکی نەشیاو یان کوفر بکات بەبێ هیچ هۆیەکی دیار، یان بەبیریدا دێت لەوانەیەبەهۆی ئەمەوە زیان بەدەوروبەر بگەیەنێت یا دووبارەکردنەوەی ژماردنی ژمارەکان بەشێوەیەکی دیاری کراو یان بەسەرا چوونەوەی کارەکانی ڕۆژانە زیاد لەجارێك بۆ نموونە دڵنیا بوونەوە چەندین چار لەداخستنی دەرگایەك کە سوور ئەزانێت داخراوە , هتد..........

.

هەندێکجار ئەم بارە لەسنوری بیرکردنەوە تێپەردەبێت و دەچێتە بواری کردارەوە وەکو دووبارە وچەندبارە دەست شتن هەندێکجار تاك ماوەی چەند کاژێرێك بەم کارەوە خەریك دەبێت، سەرەڕای ئەوەی دەزانێت دەستی پاکە یان ئەم کارەی زیادەڕۆیی تێدایە. چەند بارەکردنەوەی قامەت بەستن لەنوێژدا، شەوان چەند جارێك دەست دەدات لەدەرگای ژوورەکە بۆ دڵنیابوون لەداخستنی سەرەڕای ئەوەی دەزانێت کەدەرگاکە داخراوە.

رێکخستنی کەل وپەلەکانی بەشێوەیەکی زۆر وورد و بەدیقەت کەتەنها لای تاکی واسواس مانای هەیە و لای کەسانی دەوروبەری بەنائاسایی ناو دەبرێت.



پرسیارکردنی بەردەوام (ئەی ئەگەر؟) واتە تاك بەردەوام پرسیاری ئەوە دەکات لە مێشکیدا ئەگەر وا نەبوو؟ ئەی ئەگەر وابوو؟ مەبەست لەمە ئەوەیە تاك شتەکان پێکەوە دەبەستێت بەبێ ئەوەی بنەمایەکی زانستی یان لۆژیکی بۆ ئەگەرەکانی هەبێت بۆ نمونە (ئەگەر دەست بدات لە دەرگایەکەوە لە مێشکیدا بیری بۆ دێت تۆ بڵێیت ئەو دەرگایە پیس نەبوبێت؟ تۆ بڵێیت من لەوەوە توشی نەخۆشی نەبم؟ من دواتر تەوقەم لەگەڵ کەسێکدا کرد تۆ بڵێیت ئەویش نەخۆش نەکەوتبێت؟ ئایا لەو کەسەوە چەندی تر توشی هەمان نەخۆشی بوون؟ بەدوای ئەم ئەگەرانەوە دەبێت دەیەها پرسیاری نالۆژیکی بە خەیالیدا دێت؟

ئەگەر گومانی لە کردنی کارێك هەبێت بۆ نمونە کوژاندنەوەی پلاك ئەوە بیرەکانی بەو ئاراستەیە دەڕۆن تۆ بڵێت شۆرتی کارەبا رونەدات؟ ئەبێت لەو شۆرتەوە جی بسوتێت؟ تەنها ئامێرێك یان هەمووماڵەکە؟ چەند کەس بەو سوتانە دەسوتێن و دەمرن؟ تەنها ماڵی خۆمان یان هەموو گەڕەك؟ ئەی ئەوانەی ئاگرەکە دەکوژێننەوە چەندیان زیانیان بەردەکەوێت؟ دواتر من چیم بەسەردێت؟ دەیەها پرسیار و ئەگەری نادروست و نالۆژیکی.

هەڵگرتن و کۆکردنەوەی شتی زیادە و بێسود لەترسی ئەوەی نەك پێویستی پێیان بێت یان ڕەنگە نەتوانێت بڕیار بدات کامیان فرەیٚ بدات.

هەندێکجار پەیوەندی نێوان ئەو بیرانەو ئەو ڕەفتارەی دەیکات بەروونی دیارە وەکو ئەوەی گومانی ئەوەی هەیە شتەکان پیسن بۆیە بەردەوام دەستی دەشوات یان دەست نادات لەشتەکانەوە تاکو پیس نەبێت، یان گومانی لەباوەڕی خۆی هەیە بۆیە چەندەها جار شایەتمان دووبارە دەکاتەوە و قورئان دەخوێنێت و بەردەوام نوێژ دەکات تاکو ئیمانی سەلامەت بێت، لەهەندێك حاڵەتی تردا ئەم پەیوەندیە روون نیە وەکو ئەوەی تاك هەڵدەستێت بەپۆشینی پۆشاکەکانی بەشێوەیەکی دیاری کراو و دەبێت چەند ڕەفتارێك بکات پێش لەبەرکردنی پۆشاکەکەی کەهیچ پەیوەندیەك نیە لەنێوان ئەو ڕەفتارانە و خۆگۆڕین.

ئەم حاڵەتە نزیکەی لە (٠.٥٪ - ٢٪) ی خەڵکی توشی دەبن و ڕێژەی توشبونی نێرو مێ تاڕادەیەك یەکسانە. لە (٧٠٪) ی حاڵەتەکان پێش تەمەنی (٢٥) ساڵی ڕوودەدەن و لە (١٥٪) یان دوای تەمەنی (٣٥) ساڵی.

دەستنیشانکردن:

بەپێ مانوەڵی دەسنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم تایبەتایبەتمەندیانەی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێن وەسواسی هەیە:

١- بوونی وەسواس یان ڕەفتاری سەپێنراو یان هەردووکیان.

بیر یان پاڵنەر یان وێنەی چەندبارە و جێگیر، کەنەخوازراوو هێرشبەرە، لای زۆربەی تاکەکان دڵەڕاوکێ و بیزاری ئاشکرا دروست دەکات.

نەخۆش هەوڵدەدات پشتگوێی بخات یان زاڵبێت بەسەریدا یان بیگۆڕێت بۆ بیر و ڕەفتاری تر (یان ڕەفتاری سەپێنراو بکات)

ڕەفتاری سە پێنراو دەبێت ئەم دوو تایبە تمەندییەی هەبێت:

• ڕەفتاری چەندبارە (شۆردنی دەستەکان، ڕێکخستن، دڵنیابونەوە) یان ڕەفتاری هزری (نوێژکردن، ژماردن، چەندبارەکردنەوەی ووشە بە بێدەنگی) کەتاك هەست دەکات دەبێت بیکات وەك وەڵامدانەوەیەك بۆ وەسواسیەکەی.

• ئامانجی ئەم ڕەفتارو کردارە هزریانە بۆ ڕێگرتن یان کەمکردنەوەی دڵەڕاوکێی و نائومێدیە، یان ڕێگرتنە لە ڕووداوێکی یان کارەساتێکی ناخۆش، ئەم ڕەفتارو کردارە هزریانە راقەیەکی دروستی نیە بۆ ڕێگرتن یان زیادەڕۆیی تێدایە.

٢- ئەم وەسواس و ڕەفتارە سەپێنراوانە کات دەگرێت (لایەنی کەم ڕۆژانە ماوەی یەك کاژێر) یان دەبێتە هۆی نائومێدی و لاوازی توانای کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

I. هۆکاری ئەم نیشانانە بەهۆی بەکارهێنانی دەرمان یان مژاد یان نەخۆشی ترەوە نیە.

II. ئەم نیشانانە باشتر راقە ناکرێت بە نەخۆشییەکی دەرونی تر (دلەراوکێی توند، بایەخدان بە روخسار، پەشێوی ناتەواوی شێوەی جەستە،....

پۆلێنکردن:

١- وەسواسی و خودبینیی: تاك لەو باوەڕەدایە ئەم بیرو کردارە سەپێنراوانە هەڵەیە یان ڕەنگە ڕاست نەبێت.

٢- وەسواسی لەگەڵ خودبینی لاواز: تاك لەو باوەڕەدایە ئەم بیرو ڕەفتارە سەپێنراوانە ئەگەری ڕاستی زیاترە.

٣- وەسواسی لەگەڵ نەبوونی خودبینی: تاك لەو باوەڕەدایە ئەم بیرو ڕەفتارە سەپێنراوانە ڕاست و دروستە.

هۆکاری ئەم حاڵەتە:

١- بۆماوە: بەڵام نەك بەو مانایەی ئەگەر باوان ئەم حاڵەتەیان هەبوو منداڵەکانیان توش دەبن بەڵکو لەو تێڕوانینەوە کەئەگەری توشبوون زیاد دەکات بۆ (٣٪-٧٪).

دوانەی یەك هێلکە (٥٠٪ - ٨٠٪) و دووانەی دوو هێلکە لە (٢٥٪).

٢- پەروەردەکردن: پەروەدەکردنی منداڵ لەسەرشێوازێکی تایبەت بەتایبەتی لەلایەن دایکی واسواسەوە وادەکات ئەگەری توشبوون زیاتر بێت.

٣- ئاستی سیرۆتۆنین: دابەزینی ئاستی سیرۆتۆنین لەمێشکدا دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە بۆیە لەچارەسەردا پشت بەو دەرمانانە دەبەسترێت کەئاستی ئەم مادەیە لەمێشکدا زیاد دەکەن.

زۆر گرنگە بۆ پزیشك کەئەم حاڵەتە لەتەنگژەی دڵەڕاوکێی گشتی و خەمۆکی و سکیتزۆفرینیا جیابکاتەوە سەرەڕای دڵنیابوون لەنەبوونی نەخۆشی جەستەیی.

چارەسەر:

١- هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی هەر نەخۆشییەك کەهاوشان بێت لەگەڵیدا وەکو خەمۆکی.

٢- ڕوونکردنەوەی هۆکار و نیشانەکانی نەخۆشییەکە بۆ تاك وخێزانەکەی کەئەم حاڵەتە جێی ترس نیە و چارەسەر دەبێت.

٣- بەکارهێنانی دەرمانی دژە دڵەڕاوکێ بۆ ماوەیەکی کورت ئەگەر پێویستی کرد. لەژێر فشاری نەخۆش یان کەسوکاری نەخۆش بۆ ماوەی زیاتر لەپێویست بەکار نەهێنرێت چونکە دەبێتە هۆی ئالودەبوون.

٤- پەیڕەوی کردنی ڕاهێنانەکانی خۆ خاوکردنەوە و تێفروسماندن (ایحا ء) بەخود تاکو زاڵبیت بەسەر ئەو بیرانەدا.

٥- پەیڕەوی کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەرونی و پزیشکی دەرونی کەدەدرێت بەتاك لەکاتی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونیدا. بۆ نمونە ئەگەر نەخۆش زۆر دەستی دەشوات یان کەکارێك دەکات دەبێت چەند جارێك دووبارەی بکاتەوە تا دڵنیابێت دەتوانرێت لەڕێگەی خشتەیەکەوە ژمارەی جارەکان وورده وورده کەم بکرێتەوە بۆ نمونە ئەگەر (١٠) جار بێت هەوڵدەدرێت هەر هەفتەی جارێك کەمبکرێتەوە یان ئەگەر بۆ ماوەی چەند کاژێرێك خۆی دەشوات دەتوانێت هەر هەفتەی (١٥) خولەك لەماوەی خۆ شتنەکەی کەم بکاتەوە تا دەگاتە ئاستی ئاسایی یان نزیکەو ئاسایی. ئەگەر گومانی لەشتەکان هەبوو کەپیسن یان نەی دەتوانی دەستکاری شتەکان بکات لەو بۆچونەی کەپیسن ئەوە ریزبەندی شتەکان دەکرێت و داوا لەکەسەکە دەکرێت بەپێی توندیان ریزبەندیان بکات و هێدی هێدی هەوڵ دەدرێت زاڵبوون بەسەر حاڵەتەکاندا روبدات و واباشە چارەسازی دەرونی خۆی ئامادەبێت لەکاتی ڕاهێنانەکاندا.

٦- بەکارهێنانی دەرمانەکان بەبڕی پێویست و بۆ ماوەی دیاریکراو کەلەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت بەکاربهێنرێت، لەزۆربەی حاڵەتەکاندا (١٦ - ٢٤) هەفتەیە ئەگەر پێویستی کرد بۆ ماوەیەکی درێژتریش بەکاردەهێنرێت چونکە نابێتە هۆی ئالوودەبوون.

٧- گرنگترین دەرمان کەبەکاردەهێنرێت دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی ئەو گروپەیان کەتایبەتمەندە بەکەمکردنەوەی گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین بۆ دەمارەخانەکان بەمەش ئاستی سیرۆتۆنین بەرزدەبێتەوە. نمونەی ئەم گروپەش وەك فلوکستین و سێرترالین و پارۆکستین و سیتالۆپرام و ئیسیتالۆپرام..... هتد.

ئایندەی تاك:

دوو لەسێی حاڵەتەکان لەماوەی کەمتر لەساڵێدا چاك دەبنەوە بەبەکارهێنانی دەرمانی پێویست و ئەوانی تر (یەك لەسێ) حاڵەتەکایان چاك دەبێت بەڵام ناوبەناو نیشانەکانیان سەرهەڵدەداتەوە و پێویستیان بەڕێنمایی و چارەسەری درێژخایەن دەبێت.

لە (٢٠ ٪-٣٠٪) بەتەواوی چاك دەبنەوە.

لە (٤٠٪-٥٠٪) چاکبونەوەیەکی مامناوەند.

لە (٢٠٪-٤٠٪) دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن.

ئەو هۆکارانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

١- بوونی وەسواسی کرداری.

٢- لەمنداڵیەوە یان لەسەرەتایی هەرزەکاریەوە دەست پێبکات.

٣- ماوەیەکی زۆر بخایەنێت.

٤- هاوشان بێت لەگەڵ خەمۆکی.

٥- وەسواسیە کرداریەکەی بازاڕی بێت واتە پەیوەندی نەبێت بەجۆری وەسواسیە فکریەکەوە.

٦- بونی وەهم.

٧- پەشێوی کەسێتی وەکو کەسێتی وەسواسی یان سکیزۆتایپەڵ.

پەیامەکان بۆ تاك و خێزان:

١- بەهیچ جۆرێك پێویست ناکات بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتە سەردانی کەسانی ناشارەزا بکرێت کەناوی خۆیان ناوە (مەلا) و (شێخ) چونکە ئەمە کاری ئەوان نیە و زۆربەی جار لەبری چاك کردنەوە حاڵەتەکە خراپتری دەکەن بەهۆی ئەو شێوازە نا مرۆڤانەیەی بەکاری دێنن لەچارەسەردا کەنە ئاینی پیرۆزی ئیسلام و نەزانستی پزیشکی و نەیاسای وولات ڕێگەی بەم کارەیان نەداوە.

٢- ئەم حاڵەتە نەنگی نیەو نابێتە هۆی لەدەستدانی هۆشمەندی.

٣- ئەم حاڵەتە چارەسەری هەیە و دەتوانرێت لەڕێگەی دەرمان و جەلسەی دەرونیەوە چارەسەر بکرێت.

٤- تاکو زووتر سەردانی پزیشك بکەیت ئەگەری چاکبونت زۆرتر و باشترە.

٥- گەر تاکێکی خێزانەکەت ئەم بارەی هەبوو دەبێت خۆت بەدوور بگری لەتوانج لێدان و قسەی ناشرین چونکە بەم کارەت بارەکە خراپتر دەکەیت نەك باشتر، بەم کارەت وا دەکەیت ئەو کەسە زیاتر نارەحەت بێت.

٦- هەوڵمەدە فشار بخەیتە سەر تاك بۆ زوو چاك بونەوە چونکە ئەوەی ئەو هەستی پێدەکات تۆ ناتوانیت بەئاسانی لێی تێبگەیت هەوڵبدە هاوڕێی بیت نەك فشارێکی زیاتر.

هەندێك پرسیاری گرنگ کەلای نەخۆش و لای ئەندامانی خێزان دروست دەبێت:

١- ئایا هەموو ئەوانەی وەسواسیان هەیە دەبێت بەکردار شتەکان چەندباره بکەنەوە؟

بێگومان نەخێر، وەسواسی دوو جۆری سەرەکی هەیە جۆرێکیان تاك تەنها لەمێشکیدا شتەکان دووباره دەکاتەوە تەنها بیر یان وێنەی بۆ دێت، لەجۆری دووەمدا تاك بۆ زاڵبوون بەسەر ئەو بیرانەدا بەکردەوە کارەکە یان هەندێك کردار دەکات تاکو برێك ئارام بێتەوە بۆ ماوەیەك بیرەکان وازی لێبێنن.

٢- ئایا هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەو نیشانانەی هەبێت واتە ئەو نەخۆشییەی هەیە؟

دەکەوێتە سەر بری کاریگەری ئەو نیشانانە لەسەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتیت، هەتا نیشانەکە توند بێت ئەگەری بونی حاڵەتەکە زیاترە.

٣- ئایا ئەم نەخۆشییە نەخۆشییەکی تازەیە؟

بەڵگە مێژووییەکان ئەوە دەسەلمێنن کەمێژووی ئەم نەخۆشییە زۆر کۆنە.

٤- ئایا نەخۆشی وەسواسی نەخۆشییەکی هۆشمەندییە واتە عەقلیە؟

نەخێر حاڵەتێکی دەرونیە و تاك هەست بەخۆی دەکات کەنەخۆشە و بەشوێن چارەسەردا دەگەرێت و هۆکاری دەرونی و جەستەیی خۆی هەیە بۆ توشبون.

٥- ئایا نەخۆشی تر هەیە کەهاوشان بێت لەگەڵ نەخۆشی وەسواسی؟

بەڵێ ئەوانەی نەخۆشی وەسواسیان هەیە زیاتر توشی خەمۆکی (نزیکەی لە (٦٠٪) یان لایەنی کەم بۆ جارێك توشی خەمۆکی دەبن) و ترس و دڵەراوکێ و تەنانەت بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکانیش دەبن.

٦- ئایا دەگوێزرێتەوە لەیەکێکەوە بۆیەکێی تر؟

نەخێر ئەم نەخۆشییە و سەرجەم نەخۆشییە دەرونیەکانی تر ئەگەری گواستنەوەیان نیە، بەڵام ئەگەری فێربونیان هەیە بەتایبەتی کاتێك دایك ئەم حاڵەتەی هەبێت و زیاتر لەپێویست بایەخ بەپاکوخاوێنی بدات ئەگەری فێربوون و لاسایی کردنەوەی لەلایەن منداڵەکانیەوە زۆرترە.

٧- هەندێکجار نەخۆش بەووشەی تەلاقەوە دەیگرێت و زۆر بیری لێدەکاتەوە ئایا بەوە تـەلاقی دەکەوێت؟



هەرچەندە بیربکەیتەوە لەتـــەلاق و لەبەرخۆتـــەوە بیلێیت هـەرگیز بەوە تـەلاق ناکـەوێت لەروانگـەی ئـەم فەرمودەیـەی پێغەمبـەرەوە (درودی خـوای لەسـەربێت) (إن الله عز وجل تجاوز عن امــتي مــا وسوســت بــه وحدثت به أنفسها ما لم تعمل أو تتكلم به) رواه البخاري ٦٦٦٤ و مسلم ١٢٧. واتە خوای باڵا دەست لەگوناهی ئومەتەکەم خوشبووە ئەوەی وەسوەسە دەکات یان لەبەرخۆیەوە قسەی پێدەکات بەمەرجێك بەکردەوە نەیکات یان لەناوخەڵکیدا باسی نەکات.

تەنانـەت بەبۆچـوونی هەنـدێك لـەزانایان ئەگـەر یـەکێك نەخۆشـی وەسواسـی هـەبێت و بەزارەکی واتە بە وشـەش تـەلاق بلێت بەڵام مەبەستی نەبێت تـەڵاق بدات دیسانەوە تـەڵاقی ناکـەوێت، لەروانگـەی ئـەو فەرمودەیـەی پێغەمبـەرەوە (لا طـلاق ولا عتـاق فـی إغـلاق) رواه ابوداود ٢١٩٣ و ابن ماجة ٢٠٤٦. مانای (إغلاق) (بەپێی پێشەوا (ابن تیمیه) واتە داخرانی دڵ و مەبەسـت نـەبوون یـان نـەزانینی ئـەوەی دەیلێیـت، وەکـو ئـەوەی مەبەسـت و ئـیرادەی نـەبێت، ئەمـەش تـەلاقی بـەزۆر و تێکـچوون و کەسـێك لـەکاتی مەسـتی و تـورەیی زۆر و هەرکەسێك مەبەستی ئەوە نەبێت یان نەزانێت چی دەڵێت دەگرێتەوە.

هـەروەها لەسـورەتی (الطـلاق) دا ئایـەتی (٧) دەفـەرموێت ﴿ لا یکلـف الله نفـسا إلا ماآتاهـا﴾، هـەروەها لەسـورەتی (التغـابن) ئایـەتی (١٦) دەفـەرموێت ﴿ فـاتقوا الله مـا استطعتم).

٨- ئایا هەموو جۆرەکانی وەسواسی نەخۆشین یان پەیوەندیان بەشەیتانەوە هەیە؟

لەئایەتەکانی قورئاندا باس لەوەسوەسـەی شـەیتان و نـەفس و انس و جن دەکرێت واتە سەرجەم وەسوەسەکان هەمان سەرچاوەیان نیە.

سـەبارەت بەوەسوەسـەی شـەیتان لەسـورەتی (طـه) ئایـەتی (١٢٠) خـوای بەخـشندە دەفەرموێت ﴿ فوسوس إلیه الشیطان قال یادم هل أدلك علی شجرة الخلد وملك لا یبلی﴾

سەبارەت بەوەسوەسەی نەفس لەسورەتی ﴿ق﴾ ئایەتی ١٦ خوای بەخشندە دەفەرموێت ﴿ ولقد خلقنا الانسان ونعلم ما توسوس به نفسه ونحن اقرب اليه من حبل الوريد﴾

سەبارەت بەوەسوەسەی جنۆکە و مرۆڤ لەسورەتی (الناس) دەفەرموێت ﴿ من شر الوسواس الخناس. الذى يوسوس فى صدور الناس. من الجنة و الناس ﴾.

وەسوەسەی شەیتان بەبەناگرتن بەخوا (استعاذة) چاکدەبێت یان لایەنی کەم کەمدەبێتەوە هەمان بار بۆ وەسوەسەی نەفسیش ڕاستە بەڵام وەسوەسەی نەخۆشی گۆڕانکاری تیا نابێت.

هەندێك لەزانا ئایینیەکان باس لەجیاوازی وەسوەسەی نەفس و شەیتان دەکەن بەوەی ئەگەر نەفست پێی خۆش بێت ئەوە وەسوەسەی نەفسە و ئەگەر پێت ناخۆش بوو وەسوەسەی شەیتانە، لەوەسوەسەی شەیتاندا هەوڵدەدات خراپەت لا جوان بکات و ئەگەر ئەو خراپەیە نەکەی هەوڵ دەدات خراپەیەکی ترت پێبکات گرنگ ئەوەیە تۆ خراپە بکەی بەڵام لەوەسوەسەی نەفسدا سورە لەسەر ئەوەی هەمان هەڵە یان تاوان بکەی هەتا ئەو تاوانە نەکەی ناچێتە سەر بابەتێکی تر.

شەیدای مووهەڵکیشان:
(Trichotillomania) (Hair Pulling Disorder)

تاك ناتوانێت كۆنترۆڵی خۆی بكات و موو لەهەر شوێنێكی جەستەی هەبێت هەڵیدەكێشێت، پێش هەڵكێشان هەست بەنارەحەتی و فشاری ناوەكی توند دەكات كەبەهۆی ئەم ڕەفتارە برێك هێوردەبێتەوە، زیاتر مووی سەر و برۆ و برژانگ هەڵدەكەنێت بەڵام دەشێت مووی بن باڵ و سەر سنگ و ریش و سمێڵ و تەنانەت ناوچەی شەرمكردن هەڵكێشێت.



زۆربەی كات لەكاتی پشودان و خوێندنەوە و ڕوانینە تەلەفزیۆن و ئاخاوتن بەتەلەفۆن ئەم كارە دەكات. لەكاتی قەرەباڵغی و بونی كەسانی تر لەو شوێنەدا بەم كارە هەڵناسێت.

ئەوانەی یاری بەمووی قژیان دەكەن بەبێ هەڵكێشان ئەم حاڵەتەیان نیە.

ڕێژەی توشبوون:

لەنێوان (١٪ – ٢٪) دەبێت لەمنداڵیەوە سەر هەڵدەدات، لەهەندێك حاڵەتدا لەسەرەتای گەورەییدا. زیاتر توشی ڕەگەزی مێینە دەبێت.

نەخۆشییە هاوشانەكان:

ئەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە زیاتر توشی خەمۆكی و دڵەڕاوكێ و وەسواسی و كەمە خەمۆكی دەبن.

چارەسەر:

بەكارهێنانی دەرمان بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی كاریگەریان هەیە لەسەر ئاستی سیرۆتۆنین. چارەسەری دەرونی بەشێوازی ڕەفتاری زانەكی لەشێوازەكانی تر كاریگەر ترە.

شەیدای پێست لێكردنەوە:

(Excoriation disorder) (Skin picking disorder)

هەندێك كات تاك هەست بە نائارامی و بێزاری دەكات و چێژ لەوە وەردەگرێت كە پێستی هەندێك شوێنی جەستەی لێبكاتەوە بەتایبەتی پێستی سەر دەست و پێ، زۆرجار دەبێتە هۆی برین و ناشرینبوونی ئەو شوێنە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان كاتێك بە كەسێك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە كە ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

- لێكردنەوەی چەندبارەی پێست كەدەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەپێست.
- هەوڵدانی چەندبارە بۆ وەستان یان كەمكردنەوە.
- كاریگەری سەرنجراكێشی دەبێت لەسەر لایەنی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.
- ئەم حاڵەتە بەهۆی مژاد (كۆكایین) یان نەخۆشی گەڕیەوە نەبێت.
- بەهۆی بوونی نەخۆشی دەرونی تر (هەلوەسە، خانە گومانی، بە نیازی زیان گەیاندن بەخود (خۆكوژی) نەبێت.

پەشێوی کۆکردنەوە
Hoarding Disorder

مەبەست لەم حاڵەتە ئەوەیە تاك ناتوانێت لەشتە زیادە و بێسودەکان خۆی رزگاربکات و هەمیشە کۆیان دەکاتەوە لەبەر ئەو باوەڕەی کەدواتر پێویستی پێی دەبێت. ئەمەش وادەکات ژیانی بەئاسانی نەڕوات وقەرەباڵغی زۆر لەماڵەکەیدا هەبێت و هەندێکجار کەرەستەی خواردن کۆدەکاتەوە کەئەگەری توشبون بە نەخۆشی زیاددەکات.هەندێکجار ئەم کەسانە ژمارەیەکی زۆر ئاژەڵی ماڵی کۆدەکەنەوە سەرەڕای ئەوەی ناتوانن بایەخی بدەنێ بەپێی پێویست.



زۆرجار تاك وابەستە دەبێت بەو کەرەستەکانەوەو رێگا بەکەس نادات دەستکاری بکات یان یەکێك لەو کەرەستانەی لێداوابکات بۆ ماوەیەکی کاتی.

دەشێت تاك برێکی زۆر کتێب و رۆژنامەی کۆن، پاشماوەی خواردن، دەستەسر، نامە، مووی سەر (قژ) بەشێوەیەکی بێسنوور کۆبکاتەوە.

هۆکار: هەرچەندە هۆکاری تەواوەتی ئەم حاڵەتە هێشتا روون نیە بەڵام سەرچاوە زانستییەکان هەندێك ئەگەر دەخەنە ڕوو کەدەتوانرێت تاڕادەیەك وەك هۆکار ئەژمار بکرێت.

١- لەو باوەڕەدان لە ئایندەدا پێویستیان بەم کەرەستانە دەبێت.

٢- بایەخێکی سۆزداری زیاتر لە پێویست دەدەن بەشتەکان، دەشێت هەندێکیان بیرەوەری خۆشی هەبێت لە گەڵیدا.

٣- هەست بە ئارامی دەکەن کاتێك ئەم شتانەیان لەچواردەوردەبێت.

٤- ئەم حاڵەتە لە نێوان تەمەنی (١١ – ١٥) سەرهەڵدەدات بە تێپەربوونی تەمەن نیشانەکانی زیاتر دەبێت.

٥- کەسێتی ئەم جۆرە تاکانە بەوە جیادەکرێتەوە کە ڕاڕان و ناتوانن بریار بدەن، هەروەها ئەگەری ئالوودەبوون و دڵەڕاوکێ و خەمۆکی لەنێوان ئەمانەدا زیاترە.

٦- بۆماوە بەهۆكارێكی گرنگی ئەم حاڵەتە دادەنرێت.

٧- هەندێك ڕووداوی ناخۆش ئەگەری توشبوون بەم حاڵەتە زیاتر دەكەن (مردنی ئەندامێكی خێزان، تەڵاق، لەدەستدانی كەرەستەو شمەك).

٨- لە زۆربەی حاڵەتەكاندا دابرانی كۆمەڵایەتی سیمایەكی ئاشكرای ئەم حاڵەتەیە بەهۆی هەستكردنیان بە تەنهایی.

دەستنیشانكردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەروونیەكان چاپی پێنجەم دەبێت تاك ئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت بۆ ئەوەی بڵێن ئەم حاڵەتەی هەیە.

١- ئەستەمی جێگیر لە فرێدان یان لەناوبردنی پاشماوەكان بەبێ ڕوانینە نرخی كەرەستەكان.

٢- ئەم ئەستەمیە لە ڕوانگەی ئەوەی پێویستی بەو شتانە دەبێت هەروەها ئەو نارەحەتیەی توشی دەبێت ئەگەر فرێیان بدات.

٣- ئەستەمی فرێدانی ئەم كەرەستانە دەبێتە هۆی كۆبوونەوەیان و داگیركردنی شوێنی ژیان بەشێوەیەكی گەورە (زۆرجار كەسی سێیەم هەڵوێست وەردەگرێت بۆ لەناوبردنیان (ئەندامانی خێزان، كرێكارانی ژینگەپارێز، دەستەڵات).

٤- كاریگەری ئاشكرای دەبێت لەسەر ژیانی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

٥- بەهۆی نەخۆشی جەستەیی (بەركەوتنی سەر، نەخۆشی بۆریەكانی خوێنی سەر، كۆنیشانەی برادەر ویلی)یەوە نیە.

٦- ئەم نیشانانە باشتر ڕاڤە ناكرێت بە نەخۆشییەكی دەروونی تر (وەسواسی، سكیزۆفرینیا، ئۆتیزم، دواكەوتنی ئاستی ژیری).

چارەسەركردن:

پرۆسەی چارەسەركردن كارێكی قورسە چونكە ئەم كەسانە خودبینیان نیەو خۆیان بە نەخۆش نازانن.

١- دەرمان: تێبینی كراوە دەرمانەكانی ڕێگر لە گەڕاندنەوەی مادەی سیرۆتۆنین كاریگەری هەیە لەپرۆسەی چارەسەردا.

٢- چارەسەری دەروونی: لەرێگاری رێنمایی دان بەنەخۆش و سەردان کردنی ناوبەناو بۆ ماڵی نەخۆش و فێرکردنی رێگای دروست بۆ رزگاربوون لە کەرەستەو پاشماوەکان.

تێبینی:

• ئەم حاڵەتە جیاوازە لە ئارەزووی کۆکردنەوەی پول یان جۆرێکی دیاری کراو لە کەرەستە (قەلەم، شخارتە) چونکە ئەم کەسانە وەك ئارەزوویەك تەنها ئەو کەرەستەیە کۆدەکەنەوەو دەیانەوێت بگەنە پلەیەکی دیاریکراو و بەشێوەیەکی جوان هەڵیدەگرن و دەیرازێننەوەو شانازی پێوەدەکەن لای دەوروبەر.

• شەیدای پەرتوك (bibliomania): بریتیە لە ئارەزوویەکی کۆنترۆڵنەکراو بۆ بوونی کتێب و هەڵگرتنی هەندێکجار بوونی زیاتر لە کۆپیەك لە هەمان کتێب بە ئومێدی ئەوەی رۆژێك لە رۆژان سودی لێببینێت، رازی نەبوون بەوەی بیدات بەکەس بۆ خوێندنەوە (خواستن بۆ ماوەیەکی کاتی) و تەنانەت رێگا نادات کەس دەستی لێبدات. زۆر هەست بە شادمانی دەکەن کاتێك لەنێوان کتێب دەبن و لەزۆربەی پێشانگاکاندا بەشێوەیەکی زیادەرۆ پەرتوك دەکرن و دەمێننەوە.



مەبەست لە هەڵگرتنی ئەم کتێبانە خوێندنەوە نیە تەنها حەزە و مەرج نیە تاك بە شێوەیەکی رێکوپێك کتێبەکان هەڵگرێت بەڵکو زۆرجار بەشێوەیەکی هەرەمەکی و شپرزەیی هەڵیان دەگرێت و رەنگە تەنها لە ژورێکدا بێت کەکتێبخانە نیە بەڵکو تەنها وەك گەنجینەیەکە بۆ هەڵگرتن.

بەناوبانگرین کەسی توشبوو بەم حاڵەتە (سۆماس فیبپ)ە کە(ساڵی (١٨٧٢) کۆچی دوایی کردووە. پاش مردنی زیاتر لە (١٦٠,٠٠٠) کتێب و دەستنوسی هەبووە. پاش (١٠٠) ساڵ لە کۆچی دوایی هێشتا لە مەزاددا کتێبەکانی دەفرۆشرا.

دەشێت هەندێجار ئەم حاڵەتە بگاتە ئاستی دزینی کتێب تاك هەست بە لۆمەکردنی خۆی ناکات لە دزینی کتێب ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت (شەیدای کتێب دزین)

(Bibliokleptomania) بەناوبانگرین حاڵەتی شەیدای كتێب دزین لە مێژوودا حاڵەتی (سـتیڤن بلـومبرج)ە كاتێـك سـاڵی (١٩٩٠) دەسـگیردەكرێت زیـاتر لـە (٢٣,٠٠٠) كتێـب و دەستنوسیَ دزیوە كەنرخەكەی بە نزیكەی (٥) ملیۆن دۆلار مەزەندە دەكرا.

لـە مـانوەڵی دەسنیـشانكردن وئامـاركردنی نەخۆشـییە دەرونیـەكان چـاپی پێنجـەم ئـەم حاڵەتە بە نەخۆشی ئەژمارنەكراوە.

لەمانوەلی دیاری كردنی نەخۆشیە دەروونیەكان چاپی (١١) واتە (I.C.D11) دا هـاتووە كـە هۆگربـوونی زیـاد لـەرادە بـە یاریـە ئەلكترۆنیەكانـەوە یـان/ وە تۆڕەكـانی پەیوەنـدی كۆمەڵایـەتی ناودەبرێـت بـە پەشـێوی شـەیدابوون بـەو دوو ئـامرازەی لەسـەرەوە ناویـان هاتووە!!!

پەشێوی فشاری كورت خایەن
Acute stress disorder

بەپێی كتێبەكانی دەستنیشانكردنی نەخۆشییە دەرونیەكان (٣٠ ٪) ئەوانەی سەردانی پزیشكی دەرونی دەكەن سەرەڕای نیشانەی جەستەیی و دەرونی فشار هیچ نەخۆشییەكی دەرونیان نیە و زۆر زیاتر لەم ڕێژەیەش لەو نەخۆشانەدایە كەسەردانی پزیشكی هەناوی دەكەن.

بێگومان گەلێك فشار هەن لەژیانی تاكدا توشی شەكەتی و ماندوو بونی دەكەن ئەو فشارانەی ئاشكران و كورت خایەنن تاك دەیانناسێتەوە تاڕادەیەك دەزانێت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا بكات بەڵام فشارە درێژخایەنەكان بەئاسانی دەركیان پێناكرێت و هێدی هێدی تواناكانی تاك لەناودەبەن و توشی گەلێك نەخۆشی و نەهامەتی دەكەن. گرنگترینی ئەو فشارانەش بریتین لە:



١- فشاری كار و پیشە:

زۆرێك لەپیشەوەران و فەرمانبەران كارەكەیان بەدڵ نیە، ناچاری وایلێدەكات ئەو كارە بكەن، نەگونجان لەگەڵ هاوەڵانی كار و كەمی داهات و زۆری ماوەی كاركردن و پێنەزانینی ماندوو بونت لەلایەن كەسانی ترەوە هەمووی بەجۆرێك لەجۆرەكانی فشار دادەنرێت.

٢- فشاری خێزانی:

• جیاوازی تەمەن: جیاوازی تەمەنی هاوسەری كاریگەری ئاشكرای هەیە لەسەر بوونی فشار چونكە ئەو جیاوازیە وادەكات هەردوو تاك نەتوانن بەپێی پێویست چێژ لەحەزو ئارەزووەكانیان وەرگرن، دەشێت بۆ ماوەیەكی كاتی یەكێكیان ئامادەبێت واز لەحەز و خولیاكانی خۆی بهێنێت بەڵام پاش ماوەیەك گرفت و كێشەكان سەرهەڵدەدەن، ڕەنگە

هەندێك نمونەی کەم هەبێت کەدوو هاوسەر سەرکەوتوو بوبێتن سەرەڕای جیاوازی تەمەن بەلآم هیچ کات بوونی حاڵەتێك یان چەند حاڵەتێك ناتوانێت ئەو ڕاستیە زانستیە بگۆڕێت کەمرۆڤ ناتوانێت بەردەوام بۆ بەرامبەرەکەی بژی.

• ئاستی رۆشنبیری: جیاوازی ئاستی رۆشنبیری کاریگەری روون و راستەوخۆی هەیە لەسەر دروستکردنی فشار بەهۆی دروستبوونی جیاوازی و لێکتێنەیگشتن لەپەروەردەی منداڵو چالاکی کۆمەلآیەتی زۆر بواری چالاکی رۆژانە.

• خولیاکان: جیاوازی حەزو خولیاکانی هاوسەر کاریگەری دەبێت لەسەر تاکی بەرانبەر و فشاری بۆ دروست دەکات.

• خراپی باری دارایی: کێشەو خراپی باری دارایی بەجۆرێکی کاریگەری فشار دادەنرێت چونکە بەم هۆیەوە فشار لەسەر هەندێك بواری تری ژیان دروست دەبێت.

•

• کێشەی بەردەوام و ئاژاوە.

٣- فشاری کۆمەلآیەتی: هەندێك چالاکی کۆمەلآیەتی پێویستی بەکات و پارەی زۆر هەیە کەلەتوانای هە موو کەس نیە.

٤- لەدەستدان: لەدەستدانی کەسێکی نزیك، لەدەستدانی کار و پیشە، زیان لێکەوتنی دارایی یان جەستەیی، شەرو پێکدادان و رووداوە سروشتیەکانی وەکو لافاو و بومەلەرزە وبورکان.



٥- جەستەیی: بونی نەخۆشی درێژخایەن یان نەخۆشییەك کەچارەسەری ئاسان نەبێت یان پارەی زۆری بوێت یان چارەسەری نەبێت یان جێی شەرم بێت(وەکو ئەو نەخوشیانەی لەرێی پەیوەندی سێکسەوە دەگوێزرێتەوە یان ئەو نەخۆشیانەی هەندێك ناوچەی هەستیاری جەستە توشی دەبێت رووخسار یان هەندێك ناوچەی کۆئەندامی هەرس)

٦- فشارە ناوخۆییەکان: جیاوازی زۆر لەنێوان خودی ڕاستەقینەو خودی خوازراو و رێگری کۆمەلآیەتی و ئابوری و ئایینی بۆ بەدەستهێنانی.

فشار بەڕادەیەکی کەم پێویستە بۆ هاندانی هەستی بەرپرسیارێتی و داهێنان بەڵام هەر کاتێك لەسەرو تواناکانی تاکەوە بوو دەبێتە فاکتەری داهێزران و لەناوبردن.

نیشانەکان:

کۆمەڵێك نیشانەی جەستەیی و دەرونی و ڕەفتاری هەن کەناوبەناو لەتاکدا دەردەکەون و بێزاری دەکەن و کاریگەریان دەبێت لەسەر توانای کۆمەڵایەتی و پیشەیی تاك.

١- نیشانە دەرونیەکان:

- دڵەڕاوکێ.
- توڕەبون.
- خەوی ناخۆش.
- شپرزەیی.
- گرفت لەبڕیاردان (ڕارایی).
- کەمی تەرکیز و بیرچونەوە.
- نەمانی باوەڕ بەخود.
- خۆبەکەم زانین.
- بڕیاردانی بەپەلە بەبێ لێکۆڵینەوە لێی.

٢- نیشانە جەستەییەکان:

- دڵتێکەڵهاتن.
- سەرئێشە.
- خێرالێدانی دڵ.
- هەناسە تەنگی.
- ئازاری سنگ.
- بەرزی فشاری خوێن.
- لەرزین.
- زۆر عەرەقکردنەوە.
- گرژبوون لەماسولکەکان.
- سکچون یان قەبزی.

٣- **نیشانە ڕەفتاریەکان:**

- توڕەبوون.
- پەنابردنە بەجگەرەکێشان.
- زۆر بەکارهێنانی چاو قاوە.
- بەکارهێنانی ئەلکحول.
- بەکارهێنانی مادەهێورکەرەوەکان.

بێگومان ئەگەرفشارەکان بەردەوام بن و تاك پەنا نەباتە بەر چارەسەر هەندێك نەخۆشی جەستەیی و دەرونی لەتاکدا بەدەردەکەون گرنگترینیان:

- برینی گەدە و دوانزە گرێ.
- بەرزی فشاری خوێن.
- شەکرە.
- لاوازی جنسی.
- تێکچونی سوڕی مانگانە.
- لاوازی سستمی بەرگری.
- زوو پیربوون بەهۆی پوکانەوەی هەندێك بەشی مێشك.
- زوو چرچ بوونی پێست.
- لاوازی چالاکی جەستەیی و هۆشەنگی.
- تاك لەسەرو تەمەنی خۆیەوە بەدەردەکەوێت.
- دڵەڕاوکێی گشتی.
- خەمۆکی.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بەکەسێك بوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە کە:

١- بەرەوڕووبوونەوەی ئەگەری مردنی ڕاستەقینە، یان هەرەشەکردن بەمردن، برینداری ترسناك، توندوتیژی جەستەیی لەرێی یەکێك یان زیاتر لەم ڕێگایانەی خوارەوە:

- بەرەورووبونەوەی ڕاستەوخۆی ڕووداوی مەترسیدار.

• بینینی ڕووداوو كاتێك بەسەر كەسانی تردا دێت.

• زانینی ڕوودانی ڕووداوی مەترسیدار بەسەر یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاوڕێ نزیكەكان، لە حاڵەتی مردنی ڕاستەقینە یان هەڕەشەكردن بە مردن لە یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاوڕێ نزیكەكان ڕووداوەكە دەبێت توندبێت یان چاوەڕواننەكراوبێت.

• بەرەوڕووبوونەوەی چەندبارە یان بەرەوڕووبونەوەی توند بۆ ناوەڕۆكی ناخۆشی ڕووداوەكان (یەكەمین كەسانێك كەپاشماوەی جەستەیی مرۆڤ كۆدەكەنەوە، ئەفسەرانی پۆلیس كەبەشێوەیەكی چەندبارە ناوەڕۆكی دووروودرێژی دەستدرێژی لەسەر منداڵ دەبیستن).

تێبینی: پێوەری خاڵی یەكەم، برگەی چوارەم، ئەو كەسانە ناگرێتەوە كەبەهۆی هۆكانی ڕاگەیاندن، تەلەفزیۆن، فلیم، وێنە، ڕووداوی ترسناك دەبینن تەنها لەو كاتانەدا نەبێت كەدیمەنەكە پەیوەندداربێت بە پیشەكەیانەوە.

٢- بوونی نۆ یان (زیاتر) نیشانە لەم پێنج بەشەی خوارەوە:

یەكەم: نیشانەی هێرشبەر:

• بیرەوەری ناخۆش و بەئازاری چەندبارە بەبێ ویستی تاك سەبارەت بە ڕووداوەكە.

تێبینی: لە منداڵی شەش ساڵ و بەرەوژوور ڕەنگە دەربڕین لە ڕێگای یاریكردنی چەندبارەوە بێت بە بابەتی یان بەشێك لە بابەتی ڕووداوەكە.

• خەونی ناخۆشی چەندبارە كەپەیوەندارە بە ڕووداوەكەوە.

تێبینی: لە منداڵدا دەشێت خەونی ناخۆشی بێ ناوەڕۆك بێت.

• فلاش باك، تاك وا ڕەفتار دەكات وەكو ئەوی ڕووداوەكە ڕوویدابێتەوە.

• نائومێدبوونی دەروونی توند بۆ ماوەیەكی درێژ كاتێك بەرەوڕووی وورژاندنی ناوەكی یان دەرەكی دەبێتەوە كەپەیوەندارە بە ڕووداوەكەوە.

دووەم: مەزاجی نەرێنی:

• نەتوانینی دەربڕینی هەستی ئەرێنی (گەشبینیانە) بە شێوەیەكی بەردەوام. (دەربڕینی خۆشی و شادی، یان هەستی خۆشەویستی)

سێیەم: نیشانەی جیاكاری:

• هەستكردنی بە گۆڕانی خود یان ژینگە (بینینی خود لە روانگەیەكی ترەوە، هەستكردن بە بێهۆشی، خاوبوونەوەی كات).

• نەتوانینی بەبیرهاتنەوەی بەشێکی گرنگی ڕووداوەکە.(دەبێت بەهۆی بەرکەوتنی سەر یان ئەلکحول یان مادەی هۆشبەرەوە نەبێت).

چوارەم: نیشانەی خۆبەدوورگرتن:

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە یادگە بەئازارەکان، بیرەکان، هەستەکان کەپەیوەندارن بە ڕووداوەکەوە.

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە هۆکارە یادگە دەرەکیەکان (کەسەکان، شوێنەکان، ئاخاوتنەکان، چالاکیەکان، کەرەستەکان) کەدەبێتە هۆی یادگەی بە ئازار و بیر و هەستی بەئازاری پەیوەندار بە ڕووداوەکە.

پێنجەم: نیشانەی وورووژاندن:

• پەشێوی نوستن، گرفت لە دەسپێکردنی نوستن، مانەوە لە خەودا، خەوی پچر پچر.

• ڕەفتاری شپرزەیی و ئەوبەی توڕەیی (بەبێ بێزرێزیکردن یان بەبێ بێزارکردنی ئاشکرا لەلایەن کەسانی ترەوە) کەزۆرجار دەربدەبرێت لەڕێگای قسەکردن یان ئازاری جەستەیی بەرانبەر کەسانی تر یان کەرەستەکان.

• بەئاگابوونی زیادەڕۆ.

• کێشەی تەرکیزکردن (هۆشپێدان).

• وەڵامدانەوەی زیادەڕۆ لەکاتی بوونی وروژاندنی دەرەکی.

٣- نیشانەکانی کۆمەڵەی دووەم لایەنی کەم (٣ ڕۆژ بۆ مانگێك) دەخایەنێت.

٤- ئەم نیشانانە کاریگەری ڕوونی دەبێت لەسەر لایەنی پیشەیی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری یان.

٥- ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی یان بەکارهێنانی ئەلکحول و مادەی هۆشبەر یان بەرکەوتنی کاسەی سەرەوە نەبێت.

چارەسەر:

زیاتر لەرێگەیەك هەیە بۆ چارەسەری فشاری دەرونی، بەداخەوە گەلێك لەئێمە بەهیچیان ئاشنا نین یان گرنگی و نرخیان نازانین. لێرەدا تەنها هەندێك لەو رێگە چارە و رێنماییانە باس دەکەین کەتاك دەتوانێت سودمەند بێت لێیان و بواری پراکتیزەکردنی هەیە.

١- **چارەسەرکردنی نیشانەکان:** لەرێگەی بەکارهێنانی دەرمان لەژێر چاودێری پزیشکدا چونکە زۆربەی دەرمانەکانی دژی دڵەراوکێ ئەگەری ئالودەبونیان هەیە بۆیە واباشە

دەرمانی دژەخەمۆکی بەبرێکی کەم بەکاربهێنرێت. چارەسەری هزری و ڕەفتاری بۆ زاڵبون بەسەر هەندێك لەنیشانەکان و تورەبوندا.

٢- دانانی پلانێك بۆ بەرەنگاربونەوەی فشار.

✓ گۆرینی شێوازی بیرکردنەوە لەنەگەتیڤەوە بۆ پۆزەتیف وەك دەزانین ئەوانەی بەنەرێنی دەروانن شتەکان زیاتر توشی فشار دەبن وەك لەوانەی بەئەرێنی دەروانن، ئاسانترین نمونەی ئەمەش تێروانینە بۆ پەرداخێك کەنیوەی ئاو بێت کەسی نەرێنی دەڵێت نیوەی بەتاڵەو خەفەت دەخوات بەڵام ئەرێنی دەڵێت نیوەی ئاوەو شادمانە.

✓ کاتێك هەندێك ئەرك دەزانیت لەسەروتوانای خۆتەوەیە مەچۆرە ژێر فشاری کەسانی تر و رووگیر مەبە لەوەی داوای لێبوردن بکەی کەناتوانیت ئەم کارە بکەی بەڵکو بڕیاردەر بەو لەسەرو توانای خۆتەوە کار مەگرە ئەستۆ.

✓ لەکاتی بونی کێشەیەکدا هەوڵبدە لەگەڵ کەسە نزیك و باوەڕ پێکراوەکانتدا باسی بکەیت ئەگەر کەس نەبوو دەتوانیت بەرامبەر ئاوێنە دانیشیت و بۆ خۆت بدوێیت یان بەرامبەر پەیکەرێك یان پەرەیەك بێنەو ئەوەی هەستی پێدەکەیت بینوسە، دڵنیابە بەو شێوازانە برێك هێمن دەبیتەوە و فشارەکەت روو لەکەمی دەکات.

✓ خۆ ڕاهێنان لەسەر هونەری چارەسەری فشار و کێشە بەوەی پێنوس و پەرە(کاغەز) بێنیت و پێناسەی کێشەکەت بنوسە، هۆکاری کێشەکە، رێگە چارەکانی کەلەتوانادایە، سودو مەترسی هەر رێگەیەك پاشان لەگەڵ هاورێیەك یان زیاتر گفتوگۆ بکە سەبارەت بەو شتانە تاکو بزانیت کام رێگەیان باشترینە.

✓ رێکخستنی کارەکان و شمەکەکان برێکی زۆر کاتت بۆ دەگەرێتەوە و فشارت کەمتر دەبێت لەچاو ئەو کەسانەی کاتێکی زۆر دەکوژن بەگەران بەدوای فایلێکدا.

✓ با هیواکانت سنورداربن و خەیاڵی نەبن و ئەگەری جێبەجێ کردنیان هەبێت.

✓ خشتەی دروست دابنێ بۆ کارەکانت لەگرنگەوە بۆ کەمتر گرنگ و پاشان بۆ کارە سادەکان.

✓ گۆرینی شێوازی ژیان:

- پەیرەوی کردنی سستمێکی خواردنی دروست کەهاوسەنگی خۆراکی ڕاگرێت.
- وەرزشکردن بەشێوەیەکی دروست ئەو وەرزشەی لەگەڵ تەمەن و تواناتدا دەگونجێت.
- شێلان بەتایبەتی شان و مل. (بەڵام بە ئاراستەی ماسولکەکان و بەشێوازی زانستی دروست).

○وەرگرتنی حەمامی گەرم چونکە دەبێتە هۆی خاوبونەوە بەتایبەتی ئەو حەمامانەی کەئاوگرەی (بانو)ی هەیە.

○چێژوەرگرتن لەچالاکی تر نوێژکردن، مۆسیقا، خوێندنەوە.

○وەرگرتنی بری پێویست لەنوستن بەپێی تەمەن کەنزیکەی (٧-٨) کاژێرە.

○راهاتن لەسەر هونەری خۆخاوکردنەوە کەگرنگیەکی گەورەی هەیە لەکەمکردنەوەی فشار. لەرێگەی هەناسەی قوڵەوە یان جەلسەی خەیاڵ بەوەی ژینگەیەکی ئارام و خۆش بۆ خۆت بسازێنیت بۆ چەند کاژێرێك یان چەند خولەکێك رۆژانە لەو کەشەدا بژیت کەس ناتوانێت سنوری خەونەکانت دیاری بکات و هیچ رێگرێکی ئابوری و کۆمەڵایەتی نیە بۆ ئەو حاڵەتە.

○وەرگرتنی مۆڵەت مانگانە یان کۆکردنەوەی رۆژەکانی مۆڵەت لەکۆتایی ساڵدا و گەشتکردن یان بەسەربردنی کات دوور لەجەنجاڵی کار.

○بیرت نەچێت گەشبینی سەرەتای رەوینەوەی هەموو فشارەکانە.

پەشێوی فشاری پاش زەبر
Post traumatic stress disorder

هەموو برینێك بینراو نیە.

بەشێوەیەکی گشتی دەتوانین پێناسەی ئەم حاڵەتە بکەین بەوەی یەکێکە لەحاڵەتەکانی دڵەڕاوکێ، بریتیە لەشڵەژانێکی دەرونی یان سۆزداری تەشەنە دەکات پاش توشبوونی کەسێك بەڕووداوێکی زەبراوی توند کەلەمیانەیدا هەست بەترسێکی زۆر دەکات یان ڕووداوێکی هاوشێوە دەبینێت کەتوشی یەکێکی تر دەبێت.

ڕێژەی توشبوون:

لەمێینەدا لەنێوان (١٠٪- ١٢٪) دەبێت و لەنێردا (٥٪ -٦٪) دەبێت. هەموو تەمەنێك ئەگەری توشبوونی هەیە بەتایبەتی لەلاوێتیدا.

نیشانەکانی:



١- دوبارە بونەوەی وێنەی ڕووداوەکە.

❖ گەڕاندنەوەی بەردەوامی ڕوداوەکە لەشێوەی شاڵاودا بۆ سەر بیر (بیری هێرشبەر) و خەیاڵ کەدەبێتە هۆی گرژی و خەمباری.

❖ دووبارە بوونەوەی خەوی ناخۆشی پەیوەندار بەڕوداوەکەوە.

❖ وا ڕەفتاركردن یان هەستكردن بەوەی ڕووداوەكە دووبارە دەبێتەوە. (هەستكردن بەوەی لەڕوداوەكەدا دەژی یان بونی هەلوەسە یان بەهەلەڕاڤەكردنی شتەكانی دەوروبەر بەو ئاقارەی كەڕوداوەكە رودەداتەوە.

❖ گرژی دەرونی كاتێك بەرەو رووی شتێك دەبێتەوە ئەو ڕوداوەی بیر دەخاتەوە.

❖ گۆڕانكاری فسیۆلۆجی كاتێك بەرەو رووی شتێك یان ئاماژەیەكی دەرەكی یان ناوەكی دەبێتەوە كەڕوداوەكەی دێنێتەوە یاد.

٢- **خۆبەدوورگرتن یان خۆلادان: سیان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە**

❖ هەوڵدان بۆ خۆ بەدوورگرتن لەو فكر و هەست و گفتوگۆیانەی پەیوەندیان بەڕوداوەكەوە هەیە.

❖ هەوڵدان بۆ خۆبەدوور گرتن لەو چالاكی وشوێن و كەسانەی رووداوەكەی دێننەوە یاد.

❖ نەتوانینی وەبیرهێنانەوەی بەشێكی گرنگی رووداوەكە.

❖ كەمبونەوەی ئارەزوو و توانای بەشداری كردن لەچالاكیەكاندا بەشێوەیەكی بەرچاو.

❖ هەستكردن بەنامۆیی و دابڕان لەخەڵكی.

❖ تەسكبونەوەی لایەنی سۆزداری﴿ ناتوانێت هەست بەخۆشەویستی بكات﴾.

❖ هەستكردن بەتەسكبونەوەی خەونەكانی دواڕۆژ (بێ باوەڕی بەرامبەر بەوەی بتوانێت ژیانی هاوسەری پێكبێنێت، منداڵی ببێت، تەمەنی ئاسایی هەبێت).

٣- **نیشانەكانی بەئاگایی: لایەنی كەم دوانی لەمانەی خوارەوە هەبێت**

❖ بەگران خەو لێكەوتن یان بەردەوام بوون لەنوستن.

❖ گرژی و نۆبەی هەڵچوون.

❖ گرفتی هۆشپێدان.

❖ زیادەڕۆیی لەبەئاگابوون.

❖ زیادەڕۆیی لەوەڵامدانەوەی جەستەیی.

سەرەڕای ئەمانە دەشێت تاك هەندێك نیشانەی تری هەبێت وەك شەرمكردن و كەمبونەوەی چالاكی كۆمەڵایەتی و هەندێك ڕەفتاری نادروست بۆ زاڵبوون بەسەر حاڵەتەكەدا وەك پەنابردنە بەر جگەرەكێشان و خواردنەوە، گرفت لەهۆشپێدان و بیركردنەوەدا، هەستكردن بەئازار لەزۆربەی بەشەكانی لەشدا بەتایبەتی ئەگەرشوێنێكی لەڕوداوەكەدا زیانی

پێگەشتبێت، دەشێت نیشانەكان هاوشان بن لەگەڵ هەندێك پەشێوی دەرونی تردا وەكو دڵەراوكێ، خەمۆكی، ترس، تۆقین........

بۆ ئەوەی یەكێك دەستنیشان بكەین بەوەی حاڵەتی تەنگژەی پاش زەبری دەرونی هەیە دەبێت نیشانەكانی كۆمەڵەی ﴿ ١ + ٢ + ٣ ﴾ لایەنی كەم مانگێك بخایەنێت و كاریكاتە سەر توانای كاركردن و پەیوەندی كۆمەڵایەتی بەشێوەیەكی ئاشكرا.

هەندێكجار ئەو رووداوە دەبێتە سەرەتای سەرهەڵدانی حاڵەتێكی دەرونی بەتایبەتی ئەگەرتاك ئامادەباشی تێدا بێت بۆ ئەو حاڵەتە و هەندێك توێژینەوە ئاماژە بەوە دەدەن لەماوەی شەش مانگی دوای ڕوداوێكی ترسناك یان ناخۆش ئەگەری خەمۆكی بەشەش هێندە و سكیتزۆفرینیا بەسێ هێندە زیاددەكات.

دەستنیشانكردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك دەتوانرێت بەكەسێك بوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە كە:

١- بەرەوڕووبوونەوەی ئەگەری مردنی راستەقینە، یان هەرەشەكردن بەمردن، برینداری ترسناك، توندوتیژی جەستەیی لەرێی یەكێك یان زیاتر لەم رێگایانەی خوارەوە:

- بەرەورووبونەوەی راستەوخۆی ڕووداوی مەترسیدار.
- بینینی ڕووداو كاتێك بەسەر كەسانی تردا دێت.
- زانینی ڕوودانی ڕووداوی مەترسیدار بەسەر یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاورێ نزیكەكان، لە حاڵەتی مردنی راستەقینە یان هەرەشەكردن بە مردن لە یەكێك لە ئەندامانی خێزان یان هاورێ نزیكەكان ڕووداوەكە دەبێت توندبێت یان چاوەڕواننەكراوبێت.
- بەرەورووبوونەوەی چەندبارە یان بەرەوڕووبونەوەی توند بۆ ناوەڕۆكی ناخۆشی ڕووداوەكان (یەكەمین كەسانێك كەپاشماوەی جەستەیی مرۆڤ كۆدەكەنەوە، ئەفسەرانی پۆلیس كەبەشێوەیەكی چەندبارە ناوەڕۆكی دوورودرێژی دەستدرێژی لەسەر منداڵ دەبیستن).

تێبینی: پێوەری خاڵی یەكەم، برگەی چوارەم، ئەو كەسانە ناگرێتەوە كەبەهۆی هۆكانی ڕاگەیاندن، تەلەفزیۆن، فلیم، وێنە، ڕووداوی ترسناك دەبینن تەنها لەو كاتانەدا نەبێت كەدیمەنەكە پەیوەنداربێت بە پیشەكەیانەوە.

٢- بوونی یەكێك یان (زیاتر) نیشانەكانی هێرشبەر كەپەیوەنداره بە ڕووداوەكەوە:

• بیرەوەری ناخۆش و بەئازاری چەندبارە بەبێ ویستی تاك سەبارەت بە ڕووداوەکە.

تێبینی: لە منداڵی شەش ساڵ و بەرەوژوور ڕەنگە دەربڕین لە ڕێگای یاریکردنی چەندبارەوە بێت بە بابەتی یان بەشێك لە بابەتی ڕووداوەکە.

• خەونی ناخۆشی چەندبارە کەپەیوەنداره بە ڕووداوەکەوە.

تێبینی: لە منداڵدا دەشێت خەونی ناخۆشی بێ ناوەڕۆك بێت.

• فلاش باك، تاك وا ڕەفتار دەکات وەکو ئەوی ڕووداوەکە ڕوویدابێتەوە.

• نائومێدبوونی دەروونی توند بۆ ماوەیەکی درێژ کاتێك بەرەورووی وروژاندنی ناوەکی یان دەرەکی دەبێتەوە کەپەیوەنداره بە ڕووداوەکەوە.

• گۆرانکاری فسیۆلۆژی کاتێك بەرەوڕووی وروژاندنی ناوەکی یان دەرەکی دەبێتەوە کەئاماژەبەخشە یان هاوشێوەی بەشێکی ڕووداوەکەیە.

٣- خۆبەدوورگرتن لەو شتانەی پەیوەنداری بە ڕووداوەکە لەدوای ڕوودانی ڕووداوەکە ڕوودەدات، یەکێك یان هەردوو تایبەتمەندیەکەی هەیە

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە یادگە بەئازارەکان، بیرەکان، هەستەکان کەپەیوەندارن بە ڕووداوەکەوە.

• خۆبەدوورگرتن یان هەوڵدان بۆ بەدووربوون لە هۆکارە یادگە دەرەکیەکان (کەسەکان، شوێنەکان، ئاخاوتنەکان، چالاکیەکان، کەرەستەکان) کەدەبێتە هۆی یادگەی بە ئازار و بیر و هەستی بەئازاری پەیوەندار بە ڕووداوەکە.

٤- گۆرانکاری نەرێنی (سلبی) لە دەرککردن و مەزاجدا پەیوەندار بە ڕووداوەکەکە دەستی پێکردووە یان خراپتر بووە پاش ڕووداوەکە، وەك دەردەکەوێت لە دووان یان (زیاتر) لەمانەی خوارەوە:

• نەتوانینی دەربڕنی هەستی ئەرێنی (گەشبینیانە) بە شێوەیەکی بەردەوام.(دەربڕینی خۆشی و شادی، یان هەستی خۆشەویستی).

• نەتوانینی بەبیرهاتنەوەی بەشێکی گرنگی ڕووداوەکە.(دەبێت بەهۆی بەرکەوتنی سەر یان ئەلکحول یان مادەی هۆشبەرەوە نەبێت).

• باوەری نەرێنی جێگیر یان زیادەڕۆ یان پێشبینی نەرێنی جێگیر یان زیادەڕۆ سەبارەت بەخود، کەسانی تر، یان جیهان(من خراپم) (ناتوانرێت متمانە بەکەس بکرێت) (جیهان جێ مەترسیە بەشێوەیەکی گشتی) (کۆئەندامی دەمارم وێران بووە بەشێوەکی گشتی).

• دەرککردنی جێگیر و گومانـاوی لە هۆکـار و ماکەکانی ڕووداوەکە، وا لـەتاك دەکـات لۆمەی خۆی یان کەسانی تر بکات.

• حاڵەتی سۆزداری نەرێنی بەشێوەیەكی بەردەوام (ترس، توڕەیی، تۆقین، لۆمەكاری، شەرمەزاری).

• دابەزینی ئاشكرای ئاستی بەشداری كردن و بایەخدان بە چالاكیە گرنگەكان.

• هەستی نەفرەتكردن و دوورەپەرێزی لە كەسانی تر.

٥- گۆرانكاری ئاشكرا لە وورووژاندن و پەرچەكرداری وەڵامدانەوەی پەیوەندار بە رووداوەكە، دەستپێدەكات یان خراپتر دەبێت پاش رووداوەكە، دەردەكەوێت لە دووان یان (زیاتر) لەمانە خوارەوە:

• پەشێوی نوستن، گرفت لە دەسپێكردنی نوستن، مانەوە لە خەودا، خەوی پچر پچر.

• رەفتاری شپرزەیی و نەوبەی توڕەیی (بەبێ بێرێزیكردن یان بەبێ بێزاركردنی ئاشكرا لەلایەن كەسانی ترەوە) كەزۆرجار دەریدەبڕێت لەرێگای قسەكردن یان ئازاری جەستەیی بەرانبەر كەسانی تر یان كەرەستەكان.

• بەئاگابوونی زیادەرۆ.

• كێشەی تەركیزكردن (هۆشپێدان).

• وەڵامدانەوەی زیادەرۆ لەكاتی بوونی وروژاندنی دەرەكی.

• هەلەشەیی یان رەفتاری لەناوبەری خود.

٦- نیشانەكانی (٢,٣,٤,٥) بەلایەنی كەم ماوەی مانگێك دەخایەنێت.

٧- ئەم نیشانانە كاریگەری روونی دەبێت لەسەر لایەنی پیشەیی و كۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەكانی تری یان.

٨- ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی یان بەكارهێنانی ئەلكهول و مادەی هۆشبەرەوە نەبێت.

جۆرەكان:

١- **كورتخایەن:** ئەگەرنیشانەكان كەمتر لەسێ مانگی خایاند.

٢- **درێژخایەن:** ئەگەرنیشانەكان زیاتر لەسێ مانگی خایاند.

٣- **دواكەوتوو:** ئەگەرسەرهەڵدانی نیشانەكان پاش شەش مانگ یان زیاتر بێت.

کێن ئەوانەی ئەگەری توشبونیان هەیە؟

WHAT CAUSES PTSD?

TOP 4 REASONS MEN AND WOMEN SUFFER PTSD:

1. Rape
2. Combat exposure
3. Childhood neglect
4. Childhood physical abuse

1. Rape
2. Sexual molestation
3. Physical attack
4. Being threatened with a weapon

١. هەر کەسێك توندوتیژی بەرامبەر بکرێت.

٢. قوربانیانی توندوتیژی خێزانی.

٣. ئەوانەی دەستدرێژی سێکسیان دەکرێتە سەر.

٤. ئەوانـەی توشـی فڕانـدن دەبـن بـەرەورووی دەسـت درێـژی جەسـتەی یـان سێکسـی دەبنەوە.

٥. قوربانیانی ڕوداوی ڕێوبان، تەقینەوە، ئاگرکەوتنەوە، کرداری تیرۆرستی.

٦. قوربانیانی رووداوە سروشتیەکان وەکو بومەلەرزە(زەمین لەرزە)، لافاو، بورکان.

٧. ئەو سەربازانەی لەجەنگدا بەشداری دەکەن.

٨. ئەوانـەی دەستنیـشان دەکـرێن بـەوەی نەخۆشـییەکی مەترسـیداریان هەیـە یـان پێویستیان بەنەشتەرگەریەکی گەورە هەیە.

٩. لەدەستدانی کەسوکار بەتایبەتی کەسوکاری پلەیەك.

١٠. لەدەستدانی ماڵ ودارایی و پیشە.

مەرج نیە هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەم ڕوداوانەی بەسەردا هات یان بینی دووچاری تەنگژەی پـاش زەبری دەرونـی ببێـت، وەك ووتمـان مێینـە نزیکـەی لـە (١٠٪) و نێرینـەش نزیکەی لە (٥٪) واتە مێ دووهێندەی نێر ئەگەری توشبوونی هەیە بەڵام هەندێك هۆکارهەن وادەکەن تاك ئەگەری توشبوونی زیاتر بێت لەوانە:

١) ڕوداوەکە زۆرتوندو بەهێزبێت.

٢) ڕوداوەكە ماوەیەكی زۆر بخایەنێت.
٣) پێشتر تەنگژە یان پەشێوی دەرونی هەبوبێت.
٤) نەبوونی پاڵپشتی خێزانی یان هاوڕێی نزیك كەهاوكاری بكات.
٥) ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی پەشێوی پاش زەبری دەرونی هەبێت.
٦) ئەندامێكی تری خێزانەكە حاڵەتی خەمۆكی هەبێت.

هەندێك هۆكاری تر هەن وا دەكەن حاڵەتەكە خراپتر بێت گرنگترینیان:

- ئەگەر ڕووداوەكە كوتوپڕ وچاوەڕوان نەكراوبێت.
- ئەگەر ڕووداوەكە بۆ ماوەیەكی درێژ بەردەوام بێت.
- كەوتنە ناو ڕوداوەكە وەكو گەمارۆیەك بێت و نەتوانیت لێی رزگاربیت.
- دەستكردی مرۆڤ بێت و هەڕەشە بێت لەسەر ژیان و تەندروستی.
- قوربانی زۆری لێبكەوێتەوەو لەنێوانیاندا منداڵیشی تێدابێت.
- ببێتە هۆی شێواوی جەستە و كەمئەندام بوون وەك لەدەستدانی دەست، قاچ، چاو...

كامیان كاریگەری زیاترە ئەو ڕوداوانەی دەستكردی مرۆڤن یان سروشتی؟

كاریگەری ئەو ڕوداوانەی دەستكردی مرۆڤن زۆر زیاترە لەرووداوە سروشتیەكان بەهۆی ئەوەی ڕوداوە سروشتیەكان تاك بەوە سەبوری و ئارامی خۆی دەداتەوە كەدەستەڵاتی نیە و كاری خواوەندە و بەرامبەر كاری خوا هیچی پێناكرێت و كەمتر هەست بەشەرمەزاری دەكات و كەمتر لۆمە دەكرێت لەلایەن كەسانی ترەوە ئەمە وای لێدەكات پاڵپشتی زیاتر بێت و كەسانێكی زۆر دڵنەوایی بكەن.

بەڵام ڕوداوەكانی دەستی مرۆڤ بەهێنەدەی ئەوانەی دڵنەوایی دەكەن هەمان ژمارە یان زیاتر لۆمەی دەكەن ئەی نەتدەتوانی وابكەیت؟ ئەگەر وات نەكردایە؟ ئەی نەت توانی فلانە شت بكەیت؟ ئەم رستانە لەبری ئەوەی برینی سارێژ بكەن زامەكانی قوڵتر دەكەن و توشی برینی دووەمی دەكەن كەكاریگەری دەرونی لەبرینەكانی ڕوداوەكە كەمتر نیە. سەرەڕای بیری تۆڵەسەندنەوە كەكاتێكی باش دەگرێت وا لەتاك دەكات ئێستای بەروونی نەبینێت و بڕیارەكانی دروست نەبێت.

کامیان کاریگەرترە یەك ڕوداو یان چەند ڕوداوێك؟



ئەوەی ئاشکرایە یەك ڕوداوە دەشێت ببێتە هۆی پەشێوی پاش زەبری دەرونی بەڵام چەند ڕوداوێك دەبێتە پەشێوی فشاری پاش زەبر – ئالۆز، زۆربەی حاڵەتەکانی پەشێوی فشاری پاش زەبر لەماوەی کەمتر لەشەش مانگدا چاکدەبنەوە بەڵام ئەوانەی توشی پەشێوی فشاری پاش زەبر – ئالۆز دەبن ماوەی چەند ساڵێکیان دەوێت بۆ چاکبونەوە.

ڕێژەی ئەوانەی توشی پەشێوی فشاری پاش زەبر دەبن بە پێی جۆری ڕوداوەکە:

بێگومان قوربانیانی ڕوداوە جیاجیاکان بەهەمان ڕێژە توشی پەشێوی پاش زەبری دەرونی نابن ئەمەی خوارەوە هەندێك ڕێژەیە:

١- لەسەدا (٢٪) قوربانیانی هەر ڕووداوێك.
٢- لە (٣٠٪) قوربانیانی چەنگی ڤێتنام.
٣- لە (٦٥٪) قوربانیانی دەستدرێژی ئەگەرسێکسی نەبێت.
٤- لە (٨٤٪) ئەو ژنانەی لەشێلتەرەکاندا توشی توندوتیژی دەبن.
٥- لە (٦٠٪) ئەوانەی دەفرێنرێن.

چارەسەر:

١- جەلسەی دەرونی: بەیەکێك لەڕێگە چارە گرنکەکان دادەنرێت بەپەیرەو کردنی ڕێنماییەکانی چارەسازی دەرونی برێکی بەرچاو لەنەخۆشەکان سوودمەند دەبن.

٢- بەکارهێنانی دەرمان: بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی کاریگەریان لەسەر مادەی سیرۆتۆنین هەیە. هەروەها بۆ ماوەیەکی کورت دەتوانین دەرمانەکانی دژەدڵەراوکێ بەکاربێنین و لەهەندێك حاڵەتدا پێویستمان بەحەبی پرۆپرانۆلۆل، دژەسایکۆسس دەبێت. بێگومان بڕ و جۆری دەرمان و ماوەی بەکارهێنانی لەلایەن پزیشکەوە دیاری دەکرێت.

ماکەکانی:

ئەگەر چارەسەر نەکرێت دەشێت تاك توشی خەمۆکی، خراپ بەکارهێنانی دەرمان و مادەهۆشبەکان، بیری خۆکوژی و ئەگەری خۆکوشتن ببێت.

ئایندەی تاك:

چاکبونەوە ئایندەیەکی گشتیە نەك تاکوتەرا. زۆربەیان بەتەواوی چاکدەبنەوەو دەشێت بڕێکی کەمیان حاڵەتەکەیان ببێتە درێژخایەن و پێویستیان بەچارەسەرو چاودێری درێژخایەن ببێت.



پەشێوی دڵەڕاوکێی دابران
Seperation Anxiety Disorder

ئەم حاڵەتە بەوە جیادەکرێتەوە تاك ناتوانێت بەتەنها بێت و دەبێت هەمیشە کەسێکی لەگەڵدا بێت لەو کاتانەی لەماڵەوەیە یان دەچێتە دەرەوە، ئەم حاڵەتە لەهەموو تەمەنێکدا ڕوودەدات.

ڕێژەی بوونی هەندێك نیشانە زۆر بەرزە بەڵام ئەوانەی دەگەنە ئاستی نەخۆشی و پێویستیان بە ڕێنمایی و چارەسەر دەبێت تەنها لە (٤٪)ە.



پەشێوی دڵەڕاوکێ دابڕان جیایە لە پەشێوی دابڕان کەوەك قۆناغێکی گەشەکردنی منداڵ ڕوودەدات.

هۆکار:

١- ساردی لایەنی سۆزداری باوان.

٢- کۆنترۆڵکردن، بەپێی بڕوا و متمانەی تاك بەخۆی.

٣- شێوازی پەروەردەی باوان کەتوند و ڕێگربێت لە ئازادی منداڵەکان.

دەستنیشانکردن:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

١- دڵەڕاوكێ یان ترس زیادەڕۆ و نەگونجاو پەیوەندار بە بەجێهێشتنی ماڵ یان ئەو كەسانەی كەهۆگریان بووە، سەرەڕای سیان یان (زیاتر) لەمانەی خوارەوە:

• بێزاری زیادەڕۆی چەندبارە كاتێك پێشبینی یان ڕوودانی بەجێهێشتنی ماڵ یان ئەو كەسانەی كەهۆگریان بووە.

• ترسی بەردەوام و زیادەڕۆ پەیوەندار بەلەدەستدان،یان ئەگەری ڕوودانی زیان لەو كەسانەی كەهۆگریان بووە وەك نەخۆشی، بەركەوتن، كارەسات، مردن.

• ترسی بەردەوام و زیادەڕۆ لەوەی كارەساتێكی ناخۆشی بەسەریدا دێت ئەگەر لەو كەسە دوور بكەوێتەوە كەهۆگری بووە (وونبوون، فڕاندن،ڕوودانی ڕووداو، نەخۆشی).

• ڕێگری بەردەوام یان ڕازی نەبوون بەچوون بۆ قوتابخانە یان شوێنی كار یان شوێنی تر بەهۆی ترسی دابڕانەوە.

• ترسی بەردەوام و زیادەڕۆ یان ڕێگری لەوەی بەتەنیا بێت لەماڵ یان لەشوێنی تر.

• ڕێگری بەردەوام یان ڕازی نەبوون بەوەی بنوێت لەدەرەوەی ماڵ یان بنوێت بەبێ ئەوەی كەسێكی نزیكی (كەهۆگری بووە) لە نزیكیەوە بێت.

• سكاڵای چەندبارە لە نیشانەجەستەییەكان (سەرئێشە، ئازاری گەدە، دڵتێكەڵ هاتن، ڕشانەوە) كاتێك دابڕان ڕوودەدات یان ئەگەری ڕوودانی هەبێت.

٢- ترس، دڵەڕاوكێ، خۆبەدوورگرتن، لایەنی كەم ماوەی (٤) هەفتە دەخایەنێت لەلای منداڵ و هەرزەكار، لایەنی كەم ماوەی (٦) مانگ لای پێگەشتوان.

٣- ئەم نیشانانە بەشێوەیەكی ئاشكرا كاردەكاتە سەر پەیوەندی كۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.

٤- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان كاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.

٥- ئەم حاڵەتە باشتر ڕاڤە نەكرێت بەنەخۆشییەكی دەروونی تر.(ئۆتیزم،وەهم و هەلوەسەی سكیزۆفرینیا، دڵەڕاوكێی گشتی، ترسی شوێنی كراوە)

چارەسەركردن:

دەتوانرێت سود لەدەرمان و ڕێنمایی دەروونی وەربگیرێت لە پرۆسەی چارەسەردا بەپێی تەمەنی كەسەكە شێوازی چارەسەر دەگۆڕێت.

پەشێوی نەگونجاندن
Adjusment Disorder

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك دەتوانرێت بە کەسێك بوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.



سەرهەڵدانی نیشانەی هەڵچوون و ڕەفتاری بەهۆی فشار (فشارەکان) لەماوەی (٣) مانگدا لە دەسپێکردنی فشار(فشارەکانەوە).

١- ئەم نیشانەو ڕەفتارانە لە ڕووی کلینیکیەوە گرنگن و دەبێت یەکێك لەمانەی خوارەوەی لەگەڵدا بێت:

- بێۆمێدی ئاشکرا بەراوورد ناکرێت بە توندی و چری فشارەکە، بەلەبەرچاوگرتنی هۆکاری دەرەکی و رۆشنبیری.
- ئەم نیشانانە بەشێوەیەکی ئاشکرا کاردەکاتە سەر پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

٢- ئەم حاڵەتە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان کاریگەری مادەی هۆشبەر و دەرمانەوە نەبێت.ئەم حاڵەتە باشتر ڕاڤە نەکرێت بەنەخۆشییەکی دەرونی تر.

٣- ئەم نیشانانە بەهۆی لەدەستدانەوە نەبێت (پرسەباری).

٤- هەرکاتێك فشارەکە کۆتایی هات نیشانەکان (٦) مانگ زیاتر ناخایەنێت لە بەرواری کۆتایی هاتنی فشارەکەوە.

پۆلێنکردن:

کورت خایەن: کەمتر لە شەش مانگ دەخایەنێت پاش نەمانی فشارەکە.

درێژخایەن: زیاتر لە شەش مانگ دەخایەنێت پاش نەمانی فشارەکە.

چارەسەرکردن:

بەپێی نیشانەکان دەتوانرێت دەرمانی پێویستی بدرێتێ بەتایبەتی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بە بڕێکی کەم، هەروەها دەتوانرێت لەرێی رێنمایی و دانشتنی دەروونیەوە چارەسەری پێویستی بۆ بکرێت.



سوتانی دەرونی
Psychological burnout

لەوانەیە یارمەتیدانی کارمەند بۆ ئەو خەڵکانەی توشی حاڵەتەکانی قەیران بوون، هۆکاری دروستبوونی تەنگژەیەکی زۆر بێت بوی. دەشێت تەنگژەکە زۆر بێت بەتایبەت لەو کاتانەی کارمەندەکە هەندێك کاردانەوە و نیشانەی ناسراوی قەیرانی لەسەری دەردەکەوێت، کاتێك ئەمە ڕوودەدات بەو کارمەندە دەگوترێت توشی سووتانی دەروونی بووە.

پەیکەری (مرۆڤی شەکەت – ماندوو) لە مەجەر لەلایەن پەیکەرتاش (جۆزیف سوموغیی) دروستکراوە.



سوتانی دەرونی: توشبوونە بە تەنگەژەیەکی پەیوەندیدار بە زەبری دەروونی کە بەهۆی کارکردنی نزیك لەگەڵ ڕزگاربووانی زەبری دەروونیدا دروست دەبێت. ئەو تەنگەژەیە کە لەئەنجامی یارمەتیدانی یاخود ویستی یارمەتیدانی کەسی توشبوو بەزەبری دەروونی یاخود کەسی ئازارکێش دروست دەبێت.

لە سالی (١٩٦٩) لە بابەتێك بەناونیشانی (بنەماکانی چارەسەری بەکۆمەڵ بۆ لاوانی تاوانبار) پزیشکی نەخۆشیە دەرونیەکان (هارلۆد برادلی) زاراوەی (سوتانی دەرونی بەکارهێنا) پاشان لە ساڵی (١٩٧٤) شیکەرەوەی دەرونی (هربەرت فرۆدنبەرگەر) هەمان زاراوەی بەکارهێنایەوە، لە ساڵی (١٩٧٦) زانای بواری نەخۆشیە دەرونیەکان (کرستینا ماسلاك) بەکاریهێنایەوە بۆ ئەو توێژینەوانەی دەیکرد لەسەر دیاردەی شەکەتی پیشەیی.

بەپێی توێژینەوەیەك لەسەر ئەو پزیشك کارمەندانەی لەنەخۆشخانەی تایبەت بە شیرپەنجە ئەنجام دراوە لە گۆڤاری (CMAJ July 25, 2000) بڵاوکراوەتەوە ئاماژە بەوەدەدات

١- یەك لە سێ پزیشك و کارمەندان هەوڵی گۆرینی شوێنی کارەکەیان داوە بەتایبەتی پزیشکان (٤٢٪).

٢- رێژەی توشبوون بە شەکەتبوونی سۆزداری لەنێوان پزیشکان (٥٣,٣٪) یەو لە نێوان کارمەندانی تەندروستی (٣٧,١٪) و لەکارمەندانی تری نەخۆشخانەکە (کارگێری) لە (٣٠,٥٪).

٣- هەستکردن بە نەمانی خود لەنێوان پزیشکان لە (٢٢,١٪) و لە کارمەندانی تەندروستی (٤,٣٪) و لەکارگێریەکاندا (٥,٥٪) بووە.

گرنگترین نیشانەکانی (سوتانی دەرونی):

١- نیشانە جەستەییەکان:

- هەستکردن بە شەکەتی کە بەپشودان و خەوێکی کەم سارێژ نابێت بەڵکو تاك هەست بە شەکەتی بەردەوام دەکات.
- گرفت لەکاتی نوستندا.
- ئازار لەشوێنە جیاوازەکانی جەستە (سك، ماسولکەکان، ئازاری پشت) گرفتی کۆئەندامی هەرس.
- عەرەقکردنەوە و هەناسە تەنگی و خێرا لێدانی دڵ .
- نیشانەکانی کەمبوونەوە بەرگری و توشبوون بەپەتا بۆماوەیەکی درێژتر لەکەسانی ئاسایی.
- زیادبوونی ئاستی کۆلیسترۆل و چەوری سیانی و ترشی یوریك و ئاستی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل.

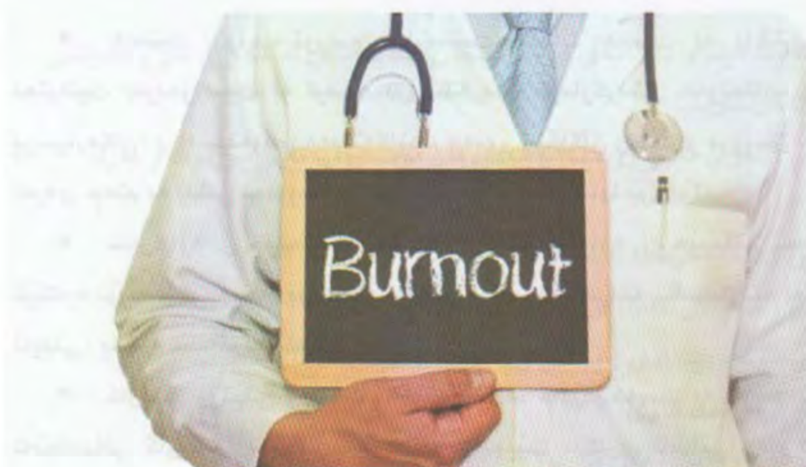
٢- نیشانە رەفتاریەکان و دەرونیەکان:

- لەسەر ئاستی تاك:
  - کەم نرخاندنی خود.
  - دڵتەنگی.

- بێئومێدی.
- پەنا بردنە بە جگەرە کێشان و مادە هۆشبەرەکان.
- بیر و هەوڵی خۆکوژی.
- تورەبون، نەمانی هەستی شۆخیکردن.
- بیرچونەوە و کەمی هۆشپێدان.
- کەموبنەوەی داهێنان و تەردەستی.
- بونی نیشانەی نەخۆشیە دەرونیەکان یان هاوشانبونی نەخۆشی دەرونی وەکو خەمۆکی، دڵەراوکێ، ترس، وەسواسی..... هتد.

- لەسەر ئاستی پیشە:
- نارازی بوون لە پیشەکەی.
- کەمبونەوەی پەیوەست بوون بە کاتی ئیشکردن.
- نارازی بوون لە ئەنجامی کارو رەخنەگرتنی بەردەوام.
- هاوڵدان بۆ گۆرینی پیشە و برێکی بەرچاویان پیشەکەی دەگۆرێت.
- تێکچونی پەیوەندی نێوان کارمەندان و پیشەوان و ئەوانەی هەڵسوکەوتیان لەگەڵ دەکەن.
- هەلەشەیی لە بریار و زوو هەڵچوون.
- کەمبونەوەی توانای گفتگۆ و سەپاندنی بۆچوونی خۆی.

- لەسەر ئاستی خێزان و پەیوەندی کۆمەڵایەتی:
- کەمبونەوەی پەیوەندی کۆمەڵایەتی.
- بایەخنەدان و کەمنرخاندنی بۆنە و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان.
- کەمکردنەوەی کاتی تەرخانکراو بۆ هاوسەر و منداڵەکان.
- گۆرینی نرخ و بەهای روداو و بابەتە کۆمەڵایەتیەکان بەجۆرێك کەمترین کاتی لێبگرێت.
- توندوتیژی بەرانبەر ئەندامانی خێزان و هاوسەر.
- جیابونەوە لەنێوان ئەوانەی ئەم حالەتەیان هەیە زیاترە بەبەراورد بە کەسانی تر.



وەڵامدانەوە گشتیەکانی خەڵکی بۆ سوتانی دەروونی

- گۆڕینی پیشە و ئیشوکارەکانی لەناو هەمان دەزگادا یاخود دەگوازێتەوە بۆ دەزگایەکی تر، زوربەی خەڵکی لەسەرەتای توشبوونیان بە سوتانی دەروونی ئەم هەڵوێستەیان دەبێت.
- گوڕینی پیشەکەیان بە ئیشێکی تر کە مامەڵەکردن نەبێت لەگەڵ مرۆڤدا.
- دەستەوسان بوون و خۆبەدەستەوەدان، چاوەڕوانکردنی تەمەنی خۆ خانەنشینکردن.
- دەستلەکارکێشانەوە و گۆڕینی پیشەکەی بە تەواوی، گەڕان بەدوای کاری سەربەستدا.
- سوربوون لەسەر روبەروبوونەوەی ئەو حاڵەتەی بۆی دروستبووە لەڕێگەی بەکارهێنانی شارەزاییەکانی و هەوڵدان بۆ فێربوونی ڕێگەی نوێ بەمەبەستی زاڵبوون بەسەر ئەو بارودۆخەدا و خۆگونجاندن لەگەڵی. ئەم جۆرە وەڵامدانەوەیەش بە جۆرێکی پۆزەتیف دەژمێرێت.

بایەخ بەخۆدان چییە و بۆچی گرنگە

بایەخ بەخۆدان بریتییە لە کرداری کەم کردنەوە و بەڕێوەبردنی تەنگژە لەناوچە تایبەتی و پیشەییەکانی ژیاندا تاکو کەسێك بتوانێت هاوسەنگی و پشتیوانی بدۆزێتەوە. ستراتیجییەکانی بایەخ بەخۆدان جیاوازن لە کەسێکەوە بۆ کەسێکی تر. بایەخ بەخۆدان

- بابەتێك بنووسە.نووسین یارمەتیت دەدات هەست بە باشتربوون بکەیت. دەتوانیت بەردەوامبیت لە لیست دروستکردن، تۆمارکردنی خەونەکان، وەڵامدانەوەی پرسیارەکان، و ناسینەوەی هەستەکانت، هەموو ڕێگاکان ڕاست و دروستن. نیگەران مەبە لەوەی چەند بە باشی دەنووسیت. ئەوە گرنگ نییە و تەنها بۆ خۆتە.
- سەرچاوە ڕۆحییەکانت بە کار بهێنە.سەرچاوە ڕۆحییەکان جیاوازن لە یە کێکەوە بۆ یەکێکی دیکە. بۆ هەندێك کەس مانای نوێژکردنە ، قسەکردنە لەگەڵ پیاوێکی ئایینی، یاخود قسەکردنە لە گەڵ سەرکردەیەکی ڕۆحی.
- کارێکی ڕۆتینی و ئاسایی ئەنجام بدە. کاتێك هەست بە ناڕەحەتی دەکەیت ، ئەنجامدانی کارێکی "ئاسایی" یارمەتیدەر دەبێت ، کاری ئاسایی وەك ئەوەی هەموو ڕۆژێك یاخود زۆربەی جار دەیکەیت ، ئەو شتانەی بەشێکن لە کارە ڕۆتینەکانت وەك خۆشتن، سەرشتن، چا لێنان، یاخود پەیوەندیکردنی تەلەفۆنی لەگەڵ هاوڕێیەك یاخود ئەندامێکی خێزان.
- بەرگێك بپۆشە بەهۆیەوە هەست بە شادی بکەیت.هەموو کەسێك خۆشی دەبینێت بە لەبەرکردنی پۆشاکێك یاخود خۆڕازاندنەوە بە زێڕ و زیوێکی تایبەت، بۆیە کاتێك دەتەوێت حەوانەوە بە خۆت بدەیت ئەمانەن ئەو شتانەی دەبێت لەبەریان بکەیت.
- فێری شتێکی نوێ بە. بیر لە بابەتێك بکەرەوە جێی بایەخدانی تۆ بێت بەڵام هەرگیز ئاشنا نەبووبیت پێی. هەندێك زانیاری بدۆزەرەوە دەربارەی ئەو بابەتە لە کتێبخانە یاخود لەسەر تۆڕی ئەنتەرنێت. بەشداری پۆلی خوێندن بکە.
- گوێ لە مۆسیقا بگرە. دڵی خۆت خۆش بکە بەگوێگرتن لەو مۆسیقایەی بەڕاستی حەزت لێیەتی، ئەگەر چێژ لە مۆسیقا وەردەگریت بیکە بە شێکی گرنگ لە ژیانی ڕۆژانەت.
- ئامێری مۆسیقا بژەنە.تەپڵ و جۆرەکانی تری ئامێری مۆسیقا ڕێگەی ناسراون بۆ نەهێشتنی گرژی و زیادکردنی خۆش گوزەرانی. لەوانەیە ئامێرێکت هەبێت دڵخۆشبیت بە ژەنینی، وەك ئامێری هارمۆنیکا، عود، پیانۆ یاخود گیتار.
- گۆرانی و هەڵپەڕکێ.سییەکانت پڕ دەکات لە هەوای پاك و وەهات لێدەکات هەست بە باشتربوون بکەیت.

تێبینی: گەلێك فیلم و بەرنامەی دۆکیومینتاری هەیە باس لە فشاری کار و سوتانی دەرونی دەکات گرنگترینیان

١- فیلمی (ئەوان نەمردوون بەڵام هەموویان توشبوون) تۆنی بورنوت و مارك ئەنتوان، ٢٠٠٥.

٢- فیلمی (قەمە) کوستا غافراس، ٢٠٠٥.

٣- فیلمی (خشتەی کات) لۆران کانتی ٢٠٠١.

٤- فیلمی دوکیومینتاری (من ئازار ئەچێژم لە ئیش، فشار، دەستدرێژی و توندوتیژی) جان میشیل کارێ، ٢٠٠٧.

٥- کارکردن تا مردن ، بۆل مۆریرا ٢٠٠٧.

٦- دەیەها ڤیدیۆی رونکردنەوە لە لایەن زانکۆ و پەیمانگا و ناوەندەکانی کارەوە لەسەر ئەم حالەتە.



پۆلێنکردنی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی:
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی گوماناوی.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی بچوك.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی دژەکۆمەڵ.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ناجێگیری.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی هستیری.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی نێرگزی (تاوسی).
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی خۆبەدوورگەر.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەسواسی.
پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)
کەسێتی توندوتیژی نەگەتیفانە.
کەسێتی خەمۆك.
هۆکاری پەشێوی کەسێتی.
چارەسەر.



بەشی دەیەم:
تێکچونی کەسێتی

تێکچونی کەسێتی
Personality disorders



زۆرکات دەبیستین کەسێك کەسێتی بەهێزە و یەکێکی تر لاوازە، کەسێك زۆر عاتفیەو یەکێکی تر زۆر دڵڕەق، یەکێك زۆر کراوەیەو یەکێکی تر زۆر داخراو، ئەمانەو گەلێك تایبەتمەندی تر کەلەکەسێتی تاکدا هەیە وادەکات ئەم بەشە گرنگی تایبەتی خۆی هەبێت و زانستی دەرونزانی و نەخۆشییە دەرونیەکان بایەخێکی گرنگ دەدەنە ئەم بابەتە زانکۆکان هەزارەها توێژینەوەیان لەم بارەیەوە کردووە و دەیەها پەرتوکیان نوسیوە لەگەلێك لەبوارەکانی ژیاندا سودی لێبینراوە.

کەسێتی تاك هەرسێ بواری (بیرەکانی تاك، هەست و سۆزەکانی، رەفتارەکان) ی لەخۆدەگرێت.

هەندێك تێبینی گرنگ:

١- باسکردن لەم بابەتە مانای ئەوە نیە هەرکەسێك برێك لەم نیشانانەی هەبوو واتە تێکچونی کەسێتی هەیە.

٢- مەرج نیە تاك هەموو تایبەتمەندیەکانی جۆرێکی هەبێت دەشێت نیشانەی دووجۆر کەسێتی یان زیاتری هەبێت بەبێ ئەوەی پێناسەی تێکچونی کەسێتی بەسەردا بسەپێت.

٣- مەرجە تێکچونی کەسێتی پێش تەمەنی (١٨) ساڵی دەست پێبکات و تاك لەکاتی دەست نیشانکردندا دەبێ تەمەنی له (١٨) زیاتر بێت.

٤- بەشێوەیەکی گشتی نزیکەی لە (١٠٪) ی خەڵکی جۆرێك لەم کەسێتیانەیان هەیە، واتە لە (٩٠ ٪) ی هاوڵاتیان ئاساین و هیچ کام لەم کەسێتیانەیان نیە.

٥- لەرێگەی زانینی کەسێتیەوە دەتوانیت هاوسەری گونجاو بۆ خۆت هەڵبژێریت چونکە هەندێك جۆر کەسێتی هەیە هەرگیز پێکەوە نایانکرێت بۆیە دەتوانیت خۆت بەدوور بگریت لێیان بۆ ئەوەی ژیانی خۆت و ئەویش نەکەیتە دۆزەخ.



٦- لەرێگەی زانینی کەسێتی تاکەوە دەتوانین جۆری پیشەی گونجاوی بۆ دیاری بکەین چونکە هەندێك کەسێتی لەهەندێك کاردا سەرکەوتووە و لەهەندێك کاری تردا خۆی و فەرمانگەگەش توشی گرفت دەکات.

٧- ژیان لەگەڵ ئەوانەی پەشێوی (شلەژانی) کەسێتیان هەیە کارێکی ئاسان نیە لەهەمان کاتدا مەحاڵ نیە ئەگەر بتوانن چارەسەری پێویستی بۆ بکەین و برێك لێزانانە لەگەڵیدا هەڵسوکەوت بکەین.

٨- زۆر گرنگە باوان جۆری کەسێتی منداڵەکانیان بزانن، تاکو بزانن چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەن.

پۆلێنکردنی پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی:

پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی پۆلێن دەکرێت بۆ سێ گروپی سەرەکی:

١- کۆمەڵەی گوماناوی:

← پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی گوماناوی.

← پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی شیزی.

← پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی شیزی بچوك.

٢- کومەڵەی سۆزداری یان هەڵەشەیی:

← پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی دژەکۆمەڵ.

← پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی ناجێگیری.

← پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی هستیری.

← پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی نێرگزی (تاوسی) (خودپەسەندی).

٣- كۆمەڵەی دڵەڕاوكێ:

← پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی خۆبەدوورگەر.

← پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی وەسواسی.

← پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی وابەستە (پشتبەستوو)

A. كۆمەڵەی گوماناوی

١- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی گوماناوی:

■ ئەم كەسانە بەوە جیادەكرێنەوە بەردەوام گومانیان لەدەوروبەر هەیە تەنانەت لەكەسە نزیكەكانی خۆشیان و بڕیارەكانیان لەسەر هەندێك بەڵگەی لاواز دەدەن و هەندێكجار بەبێ بەڵگە بەڵكو بەشێكە لەوەهم.

■ گومان دەكات لەڕەفتار و ئاماژە ئاساییەكانی ڕۆژانەی كەسانی تر و بەبێزاركەر و هەڕەشە ئامێز ئەژماریان دەكات لەسەر خۆی.

■ لەڕەفتاریاندا زۆر توندن و ئازاری دەوروبەر دەدەن و پەشیمان نین لەو كارانەی دەیكەن.



■ ژمارەیەكی كەم هاوەڵیان هەیەو ناتوانن باوەڕ بەكەس بكەن.

■ ڕق هەڵگرە و لەدەوروبەری نابورێت.

■ زۆر بەدەگمەن داوای چارەسەر دەكەن.

■ زیاتر لەنێرینەدا هەیە وەك لەمێینە.

■ زۆر بەكەمی باوەڕیان بەڕێكەوت هەیە لەو ڕووداوانەی بەدڵیان نیە و گومان دەبەن بەمەبەست ئەو شتە ناخۆشانە یان نەویستراوانە ڕویداوە.

٢- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی شیزی:

■ تاكەكانی خاوەن ئەم كەسێتیە ئارەزوی پەیوەندی كۆمەڵایەتی ناكەن و ڕێگەشی پێنادەن.

- لەرووی سۆزدارییەوە زۆر ساردن.
- بواری چالاکی و ئارەزوویان زۆر سنوردارە لەچەند ئارەزوویەکی کەم تێپەر ناکات و هەمیشە لەو ئارەزوانەیە کەبە تەنیا دەکرێت و پێویستی بەهاوەڵ نیە وەکو کۆمپیوتەر، راوە ماسی.... هتد.
- بەپێچەوانەی کەسێتی گوماناوی گوێنادات بەو رەخنانەی ئاراستەی دەکرێت.
- زۆربەیان بەرەبەنی دەمێننەوە بەهۆی لاوازی پەیوەندی و کارامەیی کۆمەڵایەتیەوە.

٣- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی شیزی بچوك یان هاوشیزی:

- زیاتر حەز بەگۆشەگیری دەکات و بیروڕای نامۆی هەیەو زۆربەی شتەکان دەداتە پاڵ جادو و جنۆکە.
- گرفتی هەیە لەبیرکردنەوەدا، لاوازی سۆزداری.
- دەشێت گوێ بیستی دەنگێك ببێت یان شتێك ببینێت کەکەسانی تر نایبینن یان نایبیستن.
- دەشێت لەرەفتار و ڕوخساریدا نامۆیی گەورە بەدی بکرێت، وەك پشتگوێ خستنی پاکوخاوێنی.
- زمانی جەستەی لاوازە و ناتوانێت بەپێی پێویست لەکاتی توڕەیی یان خۆشیدا دەربڕینەکانی جەستەی بخاتە روو.
- نەبوونی هاورێی نزیك و جێ متمانە تەنها کەسە پلە یەکەکان نەبێت.
- دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی لە رادەبەدەر و لەگەڵ ترسی گوماناوی وەك لە هەڵسەنگاندنی نەگەتیفانە بۆ خود.

B. گروپی سۆزداری یان هەڵەشەیی:

١- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی دژەکۆمەڵ:

نیشانەکانی بەپێی تەمەن دەگۆڕێت و گرنگترین نیشانەکانی بریتین لە:

a- پێش تەمەنی (١٥) ساڵی:

- دواکەوتن لەخوێندنگە بەبێ مۆڵەت وەرگرتن.
- ماڵ بەجێهێشتن بەشەو و دواکەوتن لەگەڕاندنەوە بۆ ماڵ.
- بەکارهێنانی چەك و ئامێری بریندارکەر لەکاتی شەڕەکانیدا.



- ئەشکەنجەدانی گیانداران.
- رەفتارکردن لەگەڵ دەوروبەردا بەبێ بەزەییانە.
- تێکدان و شکاندنی کەرەسەی ماڵ و کەرەستەی کەسانی تر.
- درۆکردن و تاوان خستنە پاڵ کەسانی تر.
- دزیکردن.
- دەست درێژی سێکسی بۆ سەرکەسانی تر.

b- پاش تەمەنی (١٥) ساڵی:

- ئەم تاکانە بەوە دەناسرێنەوە کاری نایاساییان زۆرە بەردەوام بەرێگای دادگاو بەندیخانەکانەوەن.
- ویژدانیان نیە و بەزەییان بەقوربانیەکانیاندا نایەتەوە و زۆرجار لەو ئازاردانە چێژ وەردەگرن.
- کەسێکی هەلپەرستە و شوێن بەرژەوەندیەکانی خۆی دەکەوێت ئامادەیە لەو پێناوەدا هەموو بێوەفاییەك و ناپاکیەك بنوێنێت بەرامبەر کەسە نزیکەکان و دڵسۆزەکانی.
- کەسێتی درۆزن و فێلبازە و پەیمانەکانی ناباتە سەر.
- نەبونی پلان بۆ کارەکانی ئایندەی و نەبونی ناونیشانێکی جێگر و گواستنەوەی بەردەوام لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر.
- گوێ نەدان بەسەلامەتی خۆی و کەسانی تر.
- ئەو رەفتارانەی دەیکەن چەند هەڵەبێت سەرزەنشتی خۆیان ناکەن.
- زۆر بەدەگمەن لەپەیوەندی هاوسەری بەردەوام دەبێت و پاش ماوەیەکی کەم لەهاوسەرگیری جیادەبێتەوە یان بەرامبەرەکەی ناتوانێت لەگەڵیدا بەردەوام بێت.
- کەسێکی هەڵەشەیە لەرەفتارەکانیداو لەپەیوەندیە سێکسیەکانیدا.
- ناتوانێت لەسەر کارێك بمێننەوە و پەیوەندی دروست بکەن.

٢- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ناجێگیر:

- تاك هەڵناکات بەتەنیا بێت.

- بەخێرایی پەیوەندی کۆمەڵایەتی دروست دەکات.
- بەپەلەو هەڵەشەیە لەبڕیاردان لایەنی کەم لە(دوو) بوار لەمانەی خوارەوە:
  - سەرفکردنی پارە بەشێوەیەکی نا ئاسایی.
  - پەیوەندی سێکسی مەترسیدار.
  - بەکارهێنانی مادەهۆشبەرەکان.
  - ڕوداوی ڕێگەوبان.
  - زۆرخۆری بەشێوەیەکی نائاسایی.
- هەوڵدانی خۆکوژی و زیان گەیاندن بەخۆد.
- هەستکردن بەبەتاڵی و بێزاری.
- واهەست دەکات کەسێکی خراپە.

٣- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی مستری:



- هەوڵ دەدات سەرنجی دەورروبەر ڕابکێشێت.
- هەوڵ دەدات سەنتەری گفتوگۆ خۆی بێت لەنێو خەڵکیدا.
- لەکاتی باسکردنی بابەتەکان زیادەڕۆیی دەکات وەك باسکردنی ڕووداوێك یان وەسفکردنی خواردنێك یان نیشانەی نەخۆشییەك.
- هەوڵدەدات لەکاتی دەربڕینی بۆچونەکانیدا زیادەڕۆیی بکات بەبێ بوونی بەڵگە و فەلسفەبازی دەکات لەقسەکانیدا.
- بەئاسانی بەبیروباوەڕی دەورروبەر کاری تێدەکرێت.
- سۆزێکی بەهێز دەنوێنێت بەرامبەر دەورروبەر زۆر بەخێرایی دەگۆڕێت بۆ بارێکی تر. لەکاتی بەخێرهاتندا دەبینیت زۆر بەگەرمی باوەشدەکات بەیەکێکدا و هەردوولای ماچ دەکات و بەخێرهاتنی دەکات لەکاتێکدا پەیوەندیەکی هاوڕێیەتی زۆر سادە هەیە لەنێوانیان.
- کەسێکی خۆپەرستە و لەڕەفتارەکانیدا دەستخۆشی خێرای دەوێت و حەز ناکات پاداشت دوابکەوێت.

٤- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی نێرگزی (تاوسی):

ئەم کەسێتیە ناوی لەئەفسانیەکی یۆنانیەوە هاتوە کەلاوێك زۆر جوان دەبێت، لەقەراغ رووبارێك دادەنیشێت هێندە سەرسامە بەجوانیەکەی تا مردن دەروانێتە خۆی.



- زۆر لەخۆی ڕازیە لەهەموو بوارەکاندا.
- داوای خزمەتگوزاری لەدەوروبەر دەکات بەڵام بەخشندە نیە.
- هەوڵدەدات سەرنجی دەوروبەر ڕاکێشێت بەڵام گوێ ناداتە خەڵکی.
- ناتوانێت لەپۆزشی بەرامبەرەکەی تێبگات بۆنمونە هاورێیەکی لەبەر نەخۆشییەکی توند ئامادەی ژوانێك نەبێت.
- حەز دەکات هەمیشە ڕێزێکی زیادەو پیاهەڵدانێکی زیادەی بۆ بکرێت و وەکو کەسی ئاسایی ڕەفتاری لەگەڵدا نەکرێت.
- کەسێکی خەیاڵاویەو بەخەیاڵ دەگاتە لوتکەی دەستەڵات و جوانی و ئەفراندن.

C. کۆمەڵەی دڵەڕاوکێ:

١- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی خۆبەدوورگر:



- هەست بەدڵەڕاوكێی بەردەوام دەکات.
- وا هەست دەکات لەکەسانی تر کەمترە.
- زۆر هەستەوەرە بەرامبەر بەرەخنە بۆیە لەپەیوەندی و چالاکیە کۆمەڵایەتیەکان خۆی بەدوور دەگرێت.
- هەوڵ دەدات خۆی بپارێزی لەڕووبەڕووبونەوەی ڕاستەوخۆ لەگەڵ خەڵکیدا.
- تەنها یەك دوو هاوەڵی هەیە ناتوانێت هاوەڵی زۆری هەبێت و لەچالاکیە کۆمەڵایەتیەکاندا وابەستە دەبێت بەو کەسانەوە لەبڕیاری بەشداری کردندا.
- خەمخۆری کەسانی ترەو نهێنی پارێزە نەوەك هەڵەبکات.

٢- پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەسواسی و ڕاڕایی:

- زۆر بایەخ دەدات بەرێکخستنی کەلوپەلەکان، کاتێکی زۆر دەفەوتێنێت بەرێکخستنی پۆشاك و کتێبخانەو..... هتد.
- بەشوێن نمونەیی بوندا دەگەرێت زۆرجار وا دەکات کارەکە بەئەنجام نەگەیەنێت.
- زۆر بەدڵسۆزانە کاردەکات ئەمەش دەبێتە هۆی زیان گەیاندن بەپەیوەندی کۆمەڵایەتی.
- هەموو کارێك خۆی پێی هەڵدەستێت چونکە خاوەن ویژدانێکی زیندووە.
- ڕەق و توندە لەکارو لەخۆی نابورێت بەرامبەر کەمتەرخەمی.
- کەسێکی دەست بڵاو نیە و لەو باوەڕەدایەماڵی سپی بۆ ڕۆژی ڕەش باشە.
- بەزەحمەت (بەگران) لەگەڵ بارودۆخی تازەدا دەگونجێت.
- زۆر بایەخ دەداتە وردەکاری بابەتەکان و دەترسێت لەهەڵەکردن.

تێبینی:

✓ دەبێت جیاوازی بکەین لەنێوان پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەسواسی و پەشێوی وەسواسی. ئەوەی یەکەم هەر لەمنداڵیەوە هەیەو لەتەمەنی هەرزە ساڵیدا زیاتر دەچەسپێت و تاك ژیانی خۆی بەسەر دەبات، لەکارو پیشەدا دەشێت لەزۆر کەس بەتواناتر و بەرهەم هێنەرتر بێت بەهۆی دڵسۆزی و دابرانی بۆ کارەکەی، لەکاتێکدا ئەوەی پەشێوی وەسواسی

هەیە لەماوەیەكی كورتدا نیشانەكان سەرهەڵدەدەن و كاردەكەنە سەر ژیانی تاك و پێویست دەكات دەرمان بەكاربهێت بۆ چاكبونەوە.

✓ هەردوو حاڵەت پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی وەسواسی و پەشێوی وەسواسی بەهیچ جۆری پەیوەندی بەجنۆكەوە نیە.

✓ كە هیچ كامیاندا تاك بەهۆی ئەو بیرانەی بۆی دروست دەبێت گوناهبار نابێت.

٣- پەشێوی (شڵەژانی) كەسێتی وابەستە (پشتبەستوو):

▪ ناتوانێت بڕیاری كاری ڕۆژانەی بدات بەبێ وەرگرتنی ئامۆژگاری و ڕێنمایی.

▪ بواردەكاتەوە بۆ كەسانی تر كەلەبری ئەم بڕیار بدەن لەبابەتی هاوسەرگیری و شوێن و جۆری نیشتەجێبوون و جۆری پیشە......

▪ بەگران دەتوانێت بڕیاری دەستپێكردنی كار و پڕۆژە بدات.

▪ هەست بەنائارامی دەكات ئەگەربەتەنها بێت و هەوڵدەدات بەزووی خۆی ڕزگار بكات.

▪ ئەوەی بەرامبەر داوای دەكات جێبەجێ دەكات ئەگەربرواشی بەو كارە نەبێت.

▪ ئەگەر پەیوەندیەكی تەواو بوو بەپەلە هەوڵ دەدات پەیوەندیتر دروست بكات.

▪ هەوڵ دەدات لەزۆربەی شوێنەكاندا خەڵك بناسێت تاكو لەكاتی پێویستدا داوای یارمەتیان لێبكات بەڵام نەك بەشێوە دروستەكەی بۆ نمونە ئەگەر یەكێك بناسێت لەنەخۆشخانە كاتێك كاری هەبێت لەوێ ئەگەر خۆیشی بتوانێت كارەكە بكات و كارێكی زۆر ئاسان بێت ئەوا دەوا دەكات لەو كەسە كارەكەی بۆ بكات.

▪ هەندێك كاری قورس و نارەحەت دەكات بۆ ڕەزامەندی كەسانی دەوروبەری تاكو خۆشەویستیان بەدەست بێنێت.

سەرەڕای ئەو جۆرانەی لەسەرەوە باسمان كرد هەندێك جۆری كەسێتی تر هەن كەلەپۆلێنەكەی سەرەوەدا نین:

١- كەسێتی توندوتیژی نەگەتیفانە:

▪ هەڵناسێت بەكارەكانی بەبێ ئەوەی هیچ ڕێگریەك هەبێت.

▪ گلەیی ئەوە دەكات كەدەوروبەر لێی تێناگەن و ڕێزی ناگرن.

▪ ڕق و ئێرەیی هەیە بەرامبەر بەوانەی سەركەوتوو بەتوانان لەكارەكانیاندا.

▪ بەردەوام ڕەخنە لەدەسەڵات و حكومەت و دامودەزگاكان دەگرێت.

▪ زۆربەی کات هاوڕای دەست ناکەوێت بەردەوام لەهەڵبەز و دابەزدایە لەنێوان غیرەت و توندی و پەشیمانی.

نمونەی ئەم تاکانە زۆرە لەکۆمەڵگەدا ئەو فەرمانبەرەی سەردانی دەکەیت لەیەکێك لەدامەزراوەکانی حکومەتدا بەردەوام خەریکی ڕەخنەو قسەی زلە بەڵام کاتێك کارت دەبێت لای زۆر بەئاسانی دەڵێت سبەینێ وەرەوە، ئەم کارە ناکرێت بەبێ بوونی هیچ پاساوێك، دوور نیە ئەو کەسانە لەم جۆرە کەسێتیە بن.

٢- کەسێتی خەمۆك:

تاك بەوە جیادەکرێتە بەردەوام لەحاڵەتی دڵتەنگی و کەمی مەزاجدایە بەڵام ئەمانە ڕێگر نین لەژیانی و زۆر کەیفی بەتێکەڵ بوون و چالاکی تەنز ئامێز نایەت و لۆمەی خۆی دەکات لەمەڕ شتی سادە و زۆربەی کات ڕەشبینە بەرامبەر ڕوداوەکان.

٣- پەشێوی (شلەژانی) کەسێتی دیارینەکراو:

تاك لەم حاڵەتەدا کۆمەڵە نیشانەیەکی هەیە کەکاریگەری ئاشکرای لەسەر ژیانی پیشەیی و کۆمەڵایەتی دروست دەکات، بەڵام ناچێتە هیچ کام لەو پۆلێنانەی سەرەوە.

تێبینی:

یەکێك لە بەناوبانگترین ئەو زانا دەرونیانەی زیاتر لە پەرتوکێکی هەیە سەبارەت بە پەشێویەکانی کەسێتی (سیۆدۆر میلۆن) ە کەباس لەزیاتر لە (١٤) جۆر کەسێتی دەکات کەبەشێکی زۆری لە پۆلێنکردنە ئەمریکیەکەدا هەیە سەرەڕای ئەو جۆرانە باس لەم کەسێتیانەش دەکات:

یەکەم: کەسێتی سادیزم: گرنگترین نیشانەکانی دوژمنکارەیە، لە ڕەفتاردا توندە، هەڵچونی لە ناکاوی زۆرە، هەست بە ڕەزامەندی دەکات لەرێگەی ترساندن و سوکایەتی کردن بە کەسانی تر، هەست بە چێژدەکات کاتێك ڕەفتارێکی درندانە بەرانبەر کەسانی تر دەکات.

دووەم: کەسێتی مازۆخی: گرنگترین نیشانەکانی دڵی کەسانی تر رادەگرێت، ترس لە خۆشی، ملکەچە بۆ کەسانی تر، هانی کەسانی تر دەدات کەسودی لێببینن و بەکاریبهێننن، کەداهێنانەکانی کەم دەکاتەوە بە مەبەست چونکە لە خۆشی دەترسێت، گومان لەو کەسانە دەکات کەبەباشی ڕەفتاری لەگەڵدا دەکەن.

تێبینی: دەبێت زانیاری تەواو لە نەخۆش یان کەسوکاری نەخۆش وەرگریت بۆ دڵنیابوون لەوەی کەئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی یان خراپ بەکارهێنانی مژادەوە روینەداوە.

هۆکاری توشبوون:

پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی وەك سەرجەم حاڵەتە دەروونیەکانی تر زیاتر لەهۆکارێك دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی، گرنگترینیان:

١- **بۆماوە:** وەك سەرجەم نەخۆشییە دەرونیەکان پەشێویەکانی کەسێتی پەیوەندی بە بۆماوەوە هەیە و بەپێی توێژینەوەکانی (دیڤید روزنسال) باس لە دووهێندە بوونی پەشێوی کەسێتی دەکات لە کەسوکاری پلەیەکی نەخۆشدا.

٢- **پەروەردەکردن:**

پەروەردەکردنی منداڵ کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر ژیانی ئایندەی، توندوتیژی جەستەیی، توندوتیژی سێکسی، توندوتیژی خێزانی، خواردنەوەی مەی بەڕێژەیەکی زۆر لەلایەن باوانەو هاندانی منداڵ بۆ بەکارهێنانی ئەو مادانە دەشێت سەرەتایەك بێت بۆ پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی. نەشارەزایی باوان لەچۆنێتی پاداشت و سزادانی منداڵ.

٣- **گرفتە ڕەفتاریەکان:**

گرفتە ڕەفتاریەکانی منداڵ و بونی هەندێك پەشێوی لەو قۆناغەدا ئەگەری پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی لەئایندەدا زیاتر دەکەن.

٤- **ناتەواویەکانی مێشك:**

کەمی ئاستی هەندێ لەگوێزەرەوە دەمارییەکانی مێشك و کەمی چالاکی هەندێك ناوچەی مێشك و گۆڕانکاری لەهێڵکاری مێشکدا لەو کەسانەدا بەدی دەکرێت کەپەشێوی (شڵەژانی) کەسێتیان هەیە.

تێبینی: ناتوانین لەڕێگەی پشکنینی خوێن یان تیشکە بەردارییەوە کەسێتی تاك دیاری بکەین.

ئەو هۆکارانەی کەسێتی بەرەو خراپی دەبەن:

- بەکارهێنانی ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان.
- نەگونجاندن لەگەڵ خێزان و کۆمەڵ.
- گرفتی دارایی بەتایبەتی چاوەڕواننەکراو.
- توشبوون بەپەشێویە دەرونیەکان.
- بوونی نەخۆشییە درێژخایەنەکان لەسەرەتای تەمەنەوە.

چارەسەر

١- چارەسەری دەروونی:

زیاتر لەڕێگەیەك هەیە تاك دەتوانێت سودمەند بێت لێی لەڕێگەی گوێگرتن و ئاخاوتنەوە. بۆ نمونە:

لەڕێگەی چارەسەری دەرونی داینامیکی دەروانێتە کاریگەری ڕوداوەکانی ڕابردوو لەسەر کەسێتی تاك لەئێستادا.

ڕێگەی مەعریفی (زانەکی) شیکاری دەروانێتە ئەو ڕەفتار و پەیوەندیانەی تاك کەبێسودن و هەوڵی گۆڕینیان دەدات.

چارەسەری مەعریفیش بۆ گۆڕینی بۆچونە هەڵەکانی تاك بەکاردێت.

کۆمەڵگەی چارەسەری شوێنێکە تاك سەردانی دەکات و دەتوانێت تێیدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك تا چەند مانگێك لەڕێگەی کەسانی شارەزاوە هاوکاری دەکرێت بۆ زاڵبوون بەسەر گرفتەکانیدا و سود وەرگرتن لەتاقیکرنەوەی کەسانی تر و ناوەندێکە بۆ کاروچالاکی کەتاك هەست بەبوونی خۆی دەکات و بەبێ ڕەخنەگرتنێکی توند هەوڵدەدرێت گۆڕانکاری لەتاکدا بکرێت.

٢- چارەسەر بەدەرمان:

✓ دەرمانی دژەسایکۆسس: بۆ گروپی گومانـاوی و پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی ناجێگیر بەسوودە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانیان.

✓ دەرمانی دژەخەمۆکی: گروپی دووەم و سێهەمی شڵەژانی کەسێتی تا ڕادەیەکی باش سوود لەم دەرمانانە وەردەگرن.

✓ دەرمانی جێگیرکردنی مەزاج وەکو لیسیوٚم، کاربامازپین، سۆدیۆم ڤالپرۆیـد بەسوودە بۆ گروپی یەکەم و هەندێك لەتێکچونەکانی گروپەکانی تر.

بەربڵاوی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی لەنێوان نەخۆشییە دەرونیەکاندا

لە (٣٠٪–٤٠٪) ئەوانەی سەردانی پزیشکی دەرونی دەکەن و لە (٤٠٪–٥٠٪) ی ئەوانەی لەنەخۆشخانە دەرونیەکاندا دەخەون پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتیان هەیە مەرج نیە وەك هۆکاری یەکەمی دەستنیشانکردن.

ئەوانەی وەکو حاڵەتی پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتی دەستنیشان دەکرێن نزیکەی لە (٥٪–١٥٪) دەبێت.

ئەوانەی لەبەندیخانەکانن نزیکەی لە (٢٥٪-٧٥٪) یان پەشێوی (شڵەژانی) کەسێتیان هەیە.

بەپێی توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن ئەوانەی پەشێوی دەروونیان هەیە لە (٣٥٪ - ٦٥٪) نەخۆشی دەروونیان هەیە.

تێبینی:

ئەو ڕێژانەی سەرەوە تایبەتە بەکۆمەڵگە ئەورووپییەکان بەڵام لەکۆمەڵگەی خۆماندا ڕێژەکە زۆر زۆر لەوە کەمترە.

ئایندەی تاك:

بەپێی تێپەربوونی کات هەندێك لەتێکچونە کەسێتیەکان بەرەو باشبوون دەڕۆن بەتایبەتی ڕەفتاری دژەکۆمەڵ لەگرێی (دەیەمی) چوارەم و پێنجەمی تەمەندا کەم دەبێتەوە و هەندێك لەتێکچونە کەسێتیەکان لەئایندەدا دەبنە پەشێوی دەروونی.



بەشی یانزەیەم:
ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان

ئەلكحول و مادە هۆشبەرەكان

Alcohol and Substance abuse

لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین باس لەخراپ بەكارهێنان و ئاڵوودە بوون بەئەلكحول و مادەهۆشبەرەكان بكەین، وەك هەمووان دەزانن لەم ساڵانەی دوایدا بەرێژەیەكی بەرچاو بەكارهێنانی ئەم مادانە لەنێوان تاكەكانی كۆمەڵدا روولەزیاد بوونە بەتایبەتی توێژی لاوان و هەرزەكاران و ئەوەش تێبینی دەكرێت لەم ساڵانەی دوایدا ڕەگەزی مێینەش لەبەر هۆیەك یان هۆیەكی تر هەندێك لەم مادانە بەكاردێنێت.

بەپێی ریكخراوی تەندروستی جیهانی ساڵانە:

نزیكەی (١,٨) ملیۆن هاوڵاتی بەهۆی كاریگەری مەی خواردنەوە دەمرن.

(٥٨,٣) ملیۆن ﴿پەنجاو هەشت ملیۆن سێ سەد هەزار﴾ حاڵەتی پەككەوتەیی خۆگونجاندنی ژیان ڕوودەدات.

ئەلكحول بەرپرسە لە (٢٠٪ - ٣٠٪) حاڵەتەكانی شێرپەنجەی سورینچك و جگەر و بەریشاڵبوونی جگەر و خێزان كوژی و پەركەم و رووداوی رێوبان.

لەبەریتانیا نزیكەی (٩٣٪) ی پیاوان و (٨٧٪) ی ژنان ئەلكحول دەخۆنەوە.

لە ساڵی (٢٠١٢) دا (٣,٣) ملیۆن كەس بەهۆی بەكاهێنانی ئەلكحولەوە گیانیان لە دەست داوە.

بە پێی رێكخراوی تەندروستی جیهانی لە ساڵی (٢٠١٤) دا ئەلكحول پەیوەندی بە زیاتر لە (٢٠٠) نەخۆشی و بریندارییەوە هەیە.

بەپێی سەرژمێری ساڵی (٢٠١٢) لە (١٠٪) منداڵانی ئەمریكا لەگەڵ باوانێكدا دەژین كەكێشەی ئەلكحولیان هەیە.

بەپێی راپرسی نێودەولەتی بۆ دەرمان و تەندروستی (national Survay on drug use and Health) لە ساڵی (٢٠١٥) ئەم ڕاستیانە دەخات روو:

- لە (٨٦,٤٪) ی ئەوانەی تەمەنیان (١٨) ساڵ زیاترە ئەلكحولیان بەكارهێناوە لەكاتێكی تەمەندا. لە (٧٠,١٪) لە ماوەی دوا ساڵدا و لە (٥٦٪) لە دوا مانگدا.
- پەشێوی بەكارهێنانی ئەلكحول لەئەوانەی تەمەنیان لەسەرو (١٨) نزیكەی (١٥,١) ملیۆن كەسە، (٦,٢٪) ئەوانەی لەو تەمەنەدان. (٩,٨) ملیۆن نێرینەو (٥,٣) ملیۆن مێینە.
- ئەوانەی لەهەمان ساڵدا چارەسەریان وەرگرتووە (١,٣) ملیۆن كەسە واتە نزیكەی (٨,٣٪) ئەوانەی چارەسەریان دەوێت.

- ئەوانەی تەمەنیان(١٢-١٧) ساڵە نزیکەی (٢,٥٪) هەمان حاڵەتیان هەیە (پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول) واتە نزیکەی (٦٢٣,٠٠٠) هەرزەکار، (٢٩٨,٠٠٠ نێرینەو ٣٢٥,٠٠٠ مێینە).
- لە وولایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا ساڵانە (٨٨,٠٠٠) دەمرن بەهۆی ئەلکحولەوە (٦٢,٠٠٠ نێرینـە و ٢٦,٠٠٠ مێینـە)، مـردن بـەهۆی ئەلکحولـەوە بەچـوارەم هۆکـاری مـردن دادەنرێت کەدەتوانرێت رێگری لێبکرێت.

رێـژەی بـەکارهێنانی ئـەلکحول بـەپێی سـاڵی (٢٠١٥) لـە نێـوان خوێنـدکارانی زانکـۆ لـە ئەمریکا لەتەمەن (١٨-٢٢) لە (٥٨٪) نزیکەی (٤٨,٢٪) لە کەسانی تر هەمان تەمەن.

٩٧,٠٠٠ خوێنـدکار لـە تەمـەنی (١٨-٢٤) سـاڵی توشـی دەسـتدرێژی سێکسـی یـان رفاندنەوە بەهۆی ئەلکحولەوە بوون.

حاڵـەتی منـداڵی ئـەلکحولی نزیکـەی (٢-٧ منداڵـە بـۆ هـەر ١٠٠٠) منـداڵ کـەدایکی بەکارهێنەری ئەلکحول بێت لەکاتی دووگیانیدا.)

٥,١٪ ی پەککەوتن بەهۆی نەخۆشی و برینداریەوە بەهۆی ئەلکحولەوەیە.

لەتەمەنی (٢٠ – ٣٩) ساڵی (٢٥٪)ی مردن بەهۆی ئەلکحولەوەیە

پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول: بریتیە لەو حاڵەتەی کەپزیشك دەستنیشانی دەکات کاتێك بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە تاك توشی زیان یان نارەحەتی ببێت.

لە چاپی چوارەمی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان باس لـە حاڵـەتی (خـراپ بـەکارهێنانی ئـەلکحول و پـشتبەستن بەئـەلکحول) دەکرێـت لـە چـاپی پێنجەمی هەمان مانوەل ئەو دوو حاڵەتە لەژێر ناونیشانی (پەشێوی بەکارهێنانی ئەلکحول) پۆلێنکراوە. بۆ سێ جۆر (ئاسان، مامناوەند، توند)

چەند پێناسەیەك:

١- ئالودەبوون:

هەركاتێك تاك دووان یان زیاتر لەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت لەماوەی (١٢) مانگی رابردوودا بە كەسێكی ئالوودەبوو دادەنرێت:

• تاك پێویستی بەبڕێكی زیاتر بێت لەو مادەیە تاكو بگاتە هەمان بار، واتە پێویستی بەوە دەبێت ئەو بڕەی دەیخوات زیاتری بكات تاكو هەمان حاڵەتی پێشوی بۆ بێتەوە كەبەبڕێكی كەم بەدەستی هێناوە. یان دەتوانین بڵێین كەمبونەوەی كاریگەری مادەكە ئەگەر هەمان بڕ بەكاربهێنێت.

• نیشانەكانی لێگرتنەوە: هەر كاتێك تاك هەوڵبدات مادەكە نەخوات یان ئەو بڕەی دەیخوات كەمی بكاتەوە (لەبەر هەرهۆیەك وەك دەست نەكەوتن، نەخۆشی، نەبونی پارە بۆ كڕین.......) هەندێك نیشانەی جەستەیی و دەرونی لەتاكدا بەدەردەكەون كەناڕەحەتی دەكەن بۆیە جارێكی تر بەكاردێنێتەوە تاكو لەو نیشانانە خۆی رزگاربكات.

• بەكارهێنانی مادەكە (مۆادەكە) بەبڕێكی زیاترو بۆ ماوەیەكی درێژتر لەوەی پلانی بۆ داناوە لەسەرەتادا.

• حەز و هەوڵی سەرنەكەوتوو بۆ وازهێنان، تاك چەند جارێك پەیمان بەخۆی و دەوروبەری دەدات كەوازبێنێت بەڵام پاش ماوەیەكی كەم دەگەڕێتەوەوە سەر بەكارهێنان بەهۆی دەركەوتنی نیشانەكانی لێگرتنەوە یان بەهۆی گەڕاندنەوە بۆ هەمان ناوەند ﴿ هاوڕێی خراپ یان كاركردن لەو شوێنانەی ئەو مادانەی بەئاسانی تێدا دەست دەكەوێت﴾.

• بەسەربردنی كاتێكی زۆر بۆ بەدەست هێنانی ئەو مۆادانە یان بەكارهێنانی یان پێویستی بەكاتێكی درێژ دەبێت بۆ هۆشهاتنەوە و گەڕاندنەوە بۆ باری پێش بەكارهێنان.

• پشتگوێ خستنی گەلێك چالاكی كۆمەڵایەتی گرنگ یان گوێ نەدان بەكار و پیشە بەهۆی بەكارهێنانی ئەم مۆادانەوە.

• بەردەوام بوون لەبەكارهێنانی ئەم مادانە سەرەڕای ئەوەی دەزانێت ئەم مادانە زیانی جەستەیی و دەرونی هەیە یان باری جەستەیی و دەرونی خراپتر دەكات.

٢- خراپ بەكارهێنانی مۆاد:

دەبێت بزانین جیاوازیەكی گەورە هەیە لەنێوان خراپ بەكارهێنان و ئالوودەبوون هەموو كەسێك كەئالودە بوبێت ئەوە تاكێكە ئەو مادانەی خراپ بەكارهێناوە بەڵام هەر كەسێك ئەو مادانەی خراپ بەكارهێنا مەرج نیە ئالودەبووبێت.

بەپێی ڕێبەری دەستنیشانکردن و ئامارکردنی پەشێویە دەرونیەکان هەر کەسێك یەکێك یان زیاتر لەمانەی خوارەوەی هەبێت بەتاکێك دادەنرێت کەخراپ بەکارهێنەری مژادە:

- دووبارە بەکارهێنانەوەی مژاد لەشوێنی مەترسیداردا وەکو کاتی لێخورینی ئۆتۆمۆبیل.
- دووبارە بونەوەی کێشەی یاسایی بەهۆی بەکارهێنانی ئەم مژادانەوە.
- بەردەوام بوون لەبەکارهێنانی ئەم مژادانە سەرەڕای گرفتی کۆمەڵایەتی و پەیوەندی کەسێتی بەهۆی ئەم مژادانەوە.
- جێبەجێ نەکردنی ئەو پەیمانە گرنگانەی کەدەیدات.

٣- پشتبەستنی فسیۆلۆژی:

ڕێبەری دەستنیشانکردن و پۆلێن کردنی پەشێویە دەرونیەکان پێناسەی دەکات بەبوونی ڕاهاتن یان بوونی نیشانەکانی لێگرتنەوە.

٤- پشت بەستنی دەرونی:

بریتیە لەو بارەی تاك هەست بە ڕەزامەندی دەکات، پاڵنەری دەرونی وا دەکات تاك بەردەوام یان ناوبەناو مادەکە بەکاربهێنێت بۆ بەدەستهێنانی شادی یان دووربوون لە ماندوێتی، ئەم بارە دەرونیە بەهۆکارێکی سەرەکی دادەنرێت بۆ ئالوودەبوون هەندێك کات هەندێك مژاد تەنها ئالوودەبونی دەرونی هەیە.

ئەلكحول
(Alcohol)

ئەلكحول یەكێكە لەو مادانەی لەسەرانسەری جیهاندا بەكاردەهێنرێت سەرەڕای ئەوەی هەمووان كۆكن لەسەر زیانەكانی لەسەرجەم بوارەكانی ژیاندا، سەبارەت بەتەندروستی تاك (لەهەردوو رووی جەستەیی و دەروونییەوە) و كاریگەری خراپی لەسەر ژیانی تاك لەڕووی كۆمەڵایەتی و خێزانی و كاریگەری ئابووری و ئایینی..... هتد.

جۆرەكانی ئالوودە بوون:

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان چاپی پێنجەم هەر كەسێك لە ماوەی (١٢) مانگی رابردوودا دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە هەبێت بە كەسێكی خاوەن پەشێوی بەكارهێنانی ئەلكحول دادەنرێت:

I. زۆرجار ئەلكحول ئەخواتەوە بە برێكی زیاتر یان بۆ ماوەیەكی زیاتر لەوەی مەبەستێتی.

II. ئارەزوویەكی بەردەوام و هەوڵی سەرنەكوتوو بۆ كەمكردنەوەی یان كۆنترۆڵكردنی بەكارهێنانی ئەلكحول.

III. كاتێكی زۆر بەسەرئەبات بۆ ئەو چالاكیانەی پێویستن بۆ بەدەستهێنانی ئەلكحول یان خواردنەوەی ئەلكحول یان چاكبونەوە لە كاریگەریەكانی.

IV. ئارەزوویەكی زۆر و هەوڵی بەردەوام بۆ بەكارهێنانی ئەلكحول.

V. بەكارهێنانی چەندبارەی ئەلكحول كەببێتە هۆی بەجێنەهێنانی پەیمانەكانی لە بوارەكانی كار، قوتابخانە و ماڵ.

VI. بەكارهێنانی بەردەوامی ئەلكحول سەرەڕای كێشە كۆمەڵایەتی و كەسێتی كەبەهۆی ئەلكحولەوە دروست دەبن.

VII. بەشداری نەكردن لە چالاكیە كۆمەڵایەتی و پیشەییەكان یان خۆشی بەخشە گرنگەكان یان كەم نرخاندنیان بەهۆی بەكارهێنانی ئەلكحولەوە.

VIII. بەكارهێنانەوەی چەندبارەی ئەلكحول لەو حاڵەتانەی كەمەترسی فیزیایی دروست دەكەن.

IX. بەردەوامبوون لە بەکارهێنانی ئەلکحول سەرەرای زانینی بوونی کێشەی جەستەیی، دەرونی بەردەوام یان دووبارەبوەوە بەهۆی بەکارهێنانی ئەلکحولەوە.

دیاریکردنی ئاستی توندی حاڵەتەکە بەپێی ژمارەی نیشانەکان دەبێت:

ئاسان: لەکاتی بوونی دوو یان سێ نیشانە.
مامناوەند: لەکاتی بوونی چوار یان پێنج نیشانە.
توند: لەکاتی بوونی شەش نیشانە یان زیاتر.



یەکێك لە پۆلێنەکانی تر کەهەندێك سەرچاوە پشتی پێدەبەستێت بریتیە لە پۆلێنکردنی (جیلینك) کەباس لەپێنج جۆر ئالوودەبوون دەکات:

١- جۆری ئەلفا: تاك لەم بارەدا تەنها پشت بەستنی دەرونی هەیە واتە بۆیە دەخواتەوە تاکو هەست بەشادمانی بکات و برێك خۆبپارێزێت لەکێشەی رۆژانە.

٢- جۆری بیتا: لەم بارەدا زیانە لابەلاییەکان دەردەکەون سەرەرای ئەوەی هێشتا پشت بەستنی لاشەیی رووی نەداوە.

٣- جۆری گاما: لەم بارەدا تاك هەڵدەستێت بەخواردنەوەی مەشروبی خەست (رێژەیەکی زۆر ئەلکحولی تێدایە) لەماوەیەکی کەمدا تاکو مەست دەبێت. ئەم جۆرە زیاتر لەبەریتانیا و ئێرلەندەدا هەیە.

٤- جۆری دەلتا: لەم بارەدا تاك برێکی زۆر ناخواتەوە بەڵکو بەشێوەیەکی بەردەوام دەخواتەوە بەجۆرێك بەردەوام برێك ئەلکحول لەخوێنیدا هەبێت. ئەم جۆرە زیاتر لەو وڵاتانەدا هەیە کەواین بەکاردەهێنن وەکو فەرەنسا.

٥- ئیپسلۆن: تاك لەم بارەدا حەزێکی نەپساوی هەیە بۆ خواردنەوە و دووبارەکردنەوەی خواردنەوە لەنێوان ئەو ماوانەدا ئاساییە (هاوسەنگە) هەندێك وای بۆ دەچن پەیوەندی هەبێت بەنەخۆشی وەسواسی (عەمەلیەوە) یەوە.

هەندێك پۆلێن کردنێکی تریش هەیە بۆ خواردنەوە ئەویش بخۆرەوەکان دەکات بەدوو جۆرەوە:

١- سەرەتایی: کەبەبێ هۆیەکی دیار دەخۆنەوە وەکو خواردنەوەی کۆمەڵایەتی، زیاتر لەو تاکانەدا هەیە کەلەسەرەتایی تەمەندا دەست دەکەن بەخواردنەوە.

٢- دووەمی (لاوەکی): ئەوانەن بەهۆی بوونی هۆکارێکی ترەوە دەخۆنەوە وەکو بوونی نەخۆشی.

هۆکاری ئالوودەبوون

بێگومان گەلێك هۆکار هەیە بۆ ئالودەبوون دەشێت تاك یەکێك یان زیاتری لەو هۆکارانە هەبێت، گرنگترین هۆکارەکان بریتین لە:

١- بۆماوە: بەوەی دووانەی یەك هێلکە ئەگەری بەکارهێنانیان زیاترە لەدووانەی دوو هێلکە.

٢- دەوروبەر: لەرێگەی باوانەوە وەکو لاسایی کردنەوە، منداڵ حەزدەکات لاسایی گەورە بکاتەوە بۆیە کاتێك یەکێك لەباوان بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە ئەمە وادەکات منداڵ زیاتر ئارەزووی ئەم کارە بکات و بەدزی ئەوانەوە بەکاری بهێنێت ئەگەر بۆ تاقیکردنەوەش بێت. بەڵام هەندێکجار باوان (زیاتر باوك) بەبەرچاوی منداڵەکەیەوە دەخواتەوە و تەنها بەوەوە ناوەستێت بەڵکو هەوڵدەدات تۆزێك بکات بەدەمی منداڵەکەدا و هەندێکجار تاکو ئاستی مەستی دەداتێ تاکو منداڵەکەی بەمەستی ببینێت بەو دیمەنە برێك پێبکەنێت، لەکاتێکدا ئەو دیمەنە جێی گریانە نەك پێکەنین ئەگەرشتێك شایەنی پێکەنین بێت لەو دیمەنەدا عەقڵی ئەو باوکەیە نەك شتێکی تر). وەنەبێ رۆڵی سلبیانەی باوان لەو ئاستەدا بوەستێت بەڵکو لەتەمەنێکی دواتر (هەرزەکاری) دا باوك زۆرجار منداڵەکەی خۆی دەکاتە هاودەمی خواردنەوەی یان لەبۆنە کۆمەڵایەتییەکاندا داوا لەکورەکەی دەکات بخواتەوە تاکو ئاستی بەرزی کۆمەڵایەتی خۆی راگرێت وپێی نەلێن تۆ تاکێکی دواکەوتویت و لەم پلە کۆمەڵایەتییەدا جێت نابێتەوە!!!

جگە لەباوان هەندێکجار برای گەورە و هاوەڵی خراپ و خزم وکەسوکار هۆکارن بۆ ئالوودەبوون واتە بوونی پێشەنگێکی خراپ کەهاندەربێت بۆ ئەم کارە.

٣- **راگەیاندن:** سەرەرای ئەو رۆڵە گرنگەی راگەیاندن هەیەتی لە پێشکەوتنی سەرجەم بوارەکانی ژیاندا و بەرزکردنەوەی ئاستی رۆشنبیری تاکەکان و گۆرانکاریە کۆمەلایەتیە گەورەکان بەڵام هەندێك کەناڵی راگەیاندن لەرێگەی کلیپی گۆرانی و زنجیرەی دۆبلاژکراو و فلیم و زنجیرەی خۆماڵی بەهۆی بوونی کەسانی ناشارەزاو نابەرپرس و ساویلکەو فەریکە رۆشنبیرەوە کەبەرنامەکانیان بۆ دادەرێژن، رۆڵێکی نەرێنیان هەبووە لەتەشەنەکردنی بەکارهێنانی جگەرە و مادەی هۆشبەر بەتایبەتی لەنێوان هەرزەکاراندا، هەندێك راگەیاندنی کوردیش لەریزی پێشەوەی ئەو راگەیاندنانەیە کەزیانی گەورەی لەهەرزەکار و لاوانی ئەم وولاتە داوە.

٤- **جۆری پیشە:** کاریگەری ئاشکرای هەیە لەسەر فێربوونی تاك بۆ خواردنەوە بۆیە ئەوانەی لەبارەکاندا کار ئەکەن ئەگەری بەکارهێنانی ئەلکحولیان زیاترە وەك لەکەسانی تر.

٥- **ئاستی ئابووری:** کاریگەری هەیە نەك تەنها لەسەر فێربوون بەڵکو لەسەر جۆری ئەو مەشروبەی بەکاری دێنێت، تاکی خاوەن سەرمایە مەی گران بەها دەکرێت و تاکی هەژار هەرزانەکان!.

هەندێك تێبینی گرنگ:

١- **ژەهراووی بوون بە ئەلکحول:** مەبەست لە ژەهراووی بە ئەلکحول ئەوەیە کەتاك تازە ئەلکحولی خواردبێتەوە و ببێتە هۆی گۆرانکاری رەفتاری و دەروونی (رەفتاری سێکسی نەشیاو، رەفتاری دوژمنکارانە، هەڵچوونی مەزاج) لەکاتی خواردنەوە یان ماوەیەکی کەم پاش خوردنەوە.

یەکێك یان زیاتر لەم نیشانانەی هەبێت لەکاتی خواردنەوە یان راستەوخۆ پاش بەکارهێنان:

- قورسی لە ئاخاوتن.
- نەگونجانی ئاخاوتن.
- ناهاوسەنگی لە رۆشتندا.
- گرفت لە هۆشپێدان و یادگە.
- حەپەسان.

• ووردبونەوە لە سەیرکردن بەشێوەکی نامۆ.

۲- لێگرتنەوەی ئەلکحول:

• ڕاگرتن (یان کەمکردنەوە) بەکارهێنانی ئەلکحول.

• دووان یان زیاترلە نیشانانەی خوارەوە لەپاش چەند کاژێرێك بۆ چەند ڕۆژێك پاش ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئەلکحول:

○زیادبوونی چالاکی خۆیی (عەرەقکردنەوە، زیادبوونی لێدانی دڵ)

○لەرزینی پەلەکانی سەرەوە.

○بێخەوی.

○دلتێکەلهاتن یان ڕشانەوە.

○هەلوەسەی بیستن یان بینین.

○هەلچوونی دەرونی جوڵەیی (بێ ئۆقرەیی).

○دلەڕاوکێ.

○نەوبەی ق.

• ئەم نیشانانە کاردەکاتە سەر توانای کۆمەڵایەتی و پیشەیی.

• ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەییەوە نەبێت و نەتوانرێت بە نەخۆشییەکی دەرونی تر ڕاڤەبکرێت.



زیانەکانی خواردنەوە

گومانی تێدا نییە خواردنەوە گەلێك زیانی هەیە بەڕادەیەك دەتوانرێت نەك کتێبێك بەڵکو چەند کتێبێك لەمەڕ زیانەکانی بنوسرێت لێرەدا بڕێك لەو زیانانە ئەژمار دەکەین:

۱- زیانی لاشەیی:

کۆئەندامی دەمار:

۱. ڕەنگە ببێتە هۆی پەرکەم : بەهۆی زیاتر بریندار بوونی سەر لەئەنجامی بەرکەوتنەوە یان کەوتنەخوارەوە یان کەوتن بەزەویدا. گرژبونی مولولەکانی خوێن و کەمبونەوەی بری خوێن و

ئۆکسجینی رۆشتوو بۆ مێشك. هەروەها دەبێتە هۆی زیادبوونی ژمارەی خەپلەکانی خوێن و نیشتنیان لەدیواری مولولەکانی خوێن توشبوون بەپەتکە (جەلتە)ی مێشك.

٢. کاریگەری ڕاستەوخۆی هەیە لەسەر پەلی پێشەوەی مێشك کەبەرپرسە لەبڕیاردان و بەئاگایی و کەسێتی بۆیە پاش خواردنەوەی و سرکردنی ئەو ناوچەیەی مێشك ڕەفتاری نا ئاسایی و نامۆ لەتاکدا بەدەردەکەوێت.

٣. کاریگەری دەبێت لەسەر توانای تاك بۆ جێبەجێ کردنی کاری وورد و جوڵەی هاوسەنگ و لێخورینی ئۆتۆمبیل.

٤. کاریگەری ڕاستەوخۆی سلبیانەی دەبێت لەسەر توانای ئاخاوتن و بینین و باری هۆشەنگی.

٥. کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر مێشکۆکە کەناوەندی کۆنترۆڵکردنی جوڵەی تاکە بۆیە هاوسەنگی لەجوڵەدا نامێنێت و تاك بەم لاو بەو لادا دەکەوێت.

٦. دەبێتە هۆی لەرزۆکی پەلەکان بەتایبەتی پەلەکانی سەرەوە.

٧. ڕەنگە ببێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی (Central Pontine Myelinosis) : کەحاڵەتێکە تاك توانای قسەکردنی نامێنێت و هەر چوارپەلی ئیفلیج دەبن و لەماوەی کەمتر لەمانگێکدا له (٧٥٪) یان دەمرن.

٨. ڕودانی حاڵەتی تێکچونی مێشکی جگەری (Hepatic Encephalopathy) : کەبەهۆی نەتوانینی جگەر لەپاککردنەوەی جەستە لەمادە ژەهراویەکان، لە ئەنجامدا ئەو مادانە لەخوێندا کۆدەبنەوە و کاریگەریان لەسەر مێشك دەبێت و دەبنە هۆی لەهۆشخۆچوون و گرفتی بەئاگابوون.

٩. ڕودانی کۆنیشانەی مارشیا فافا – بگنامی (Marchiafava – Bignami Syndrome) : ئەم نەخۆشییە لەئیتالیا دۆزرایەوە لەو کەسانەی زیاتر شەرابی سور بەکاردێنن، گرنگترین نیشانەکانی بریتیە لەزمانگری و ناهاوسەنگی لەرۆشتن و فێلێهاتن و لاوازی بەئاگابوون و نەخۆش برێکی زۆر لەتوانا هۆشمەندیەکانی لەدەست دەدات و هەست بەترس و دلەراوکێ دەکات. لەکاتی توێکاری مێشکی ئەم کەسانەدا دەرکەوتووە بەشێکی زۆر لەمێشکیان پوکاوەتەوە.

١٠. نەخۆشی ڤێرنکی ئینسیفالۆپاسی (Wernike"s Encephalopathy) : بەهۆی کەمی ئاستی ڤیتامین بی یەکەوە (B1) ڕودەدات، بەتایبەتی لەناوچەی مێشکی ناوەڕاست و ئەو شوێنەی هەردوو دەماری سێ و چواری لێدێتەدەرەوە لەمێشك. دەبێتە هۆی ئیفلیجی

ئـەو دەمارانـە و خاووخلیـچی و زۆرخـەوی و ناهاوسـەنگی لەرۆشـتن و ناتـەواوی لەچـێوە دەمارییەكان.

١١. زوهانی كۆرساكۆف (Korsakofe Psychosis): لەئەنجامی توشبوون بەحاڵەتی ڤێرنیكی یان پاش لـەرزۆكی ورێنـەكردن (Delirium Tremens) ڕوودەدات و گرنگترین نیشانەی بیرچونەوەیە بەتایبەتی بیرەوەری تازە.

١٢. بیرچـونەوە: توێژینـەوەكان ئامـاژە بەوەدەكـەن لـە (٣٠٪) ئەوانـەی لەئاهەنگەكانـدا دەخۆنەوە بۆ ڕۆژی دوایی بەسەرهاتەكەیان بیرنایەتەوە.

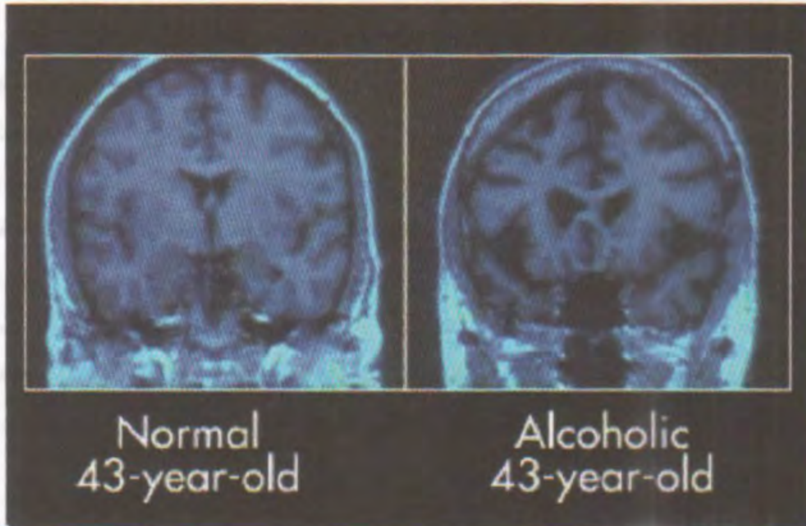
١٣. ڕەنگ كوێری توتن – ئەلكحول (Tobacco–Alcohol Amblopia) : بەهۆی كـەمی ئاسیـتی ڤیتامینـەكانی(B1 , B12) هـەروەها كاریگـەری ژەهـراوی مـادەی سیانید لەجگەرەكێشانەوە كەدەبێتـە هـۆی شیبونەوەی ئـەو مـادە چەوریەی دەوری دەمـاری بینینـی داوە، لەئەنجامدا ناتوانێت ڕەنگەكان جیابكاتەوە.

١٤. ئیفلیجی شـەوی شـەممە(Saturday night Paralysis): بـەهۆی ئـەوەی شـەوی شـەممە زۆر دەخواتـەوەو لەسـەر كورسیەكە بێهـۆش دەبێـت و دەنوێـت لەهـەمان كاتـدا فشار دەخاتـە سـەر دەمـاری بـاڵی بۆیـە ڕۆژی دواتـر هەسـت بـەئیفلیجی ئـەو پەڵـەی دەكـات. (لای خۆمان ڕاستر ئەوەیە بڵێین ئیفلیجی شەوی هەینی چونكە بەكاربەرانی ئەلكحول لـەو شـەوەدا زیاتر دەخۆنەوە).

١٥. گرفت لەچێوە دەماریەكان (Peripheral Neuropathy): بەهۆی كەمی ئاستی ڤیتامینـەكانی (B1, B6, B12) دەبێتـە هـۆی پوكانـەوەی چێوە دەمارییـەكان دەشـێت هەنـدێكجار كاریگـەری ڕاسـتەوخۆی هـەبێت لەسـەر ئـەو دەمارانـەی ڕاسـتەوخۆ لەكاسـەی سەرەوە دێنە دەرێ بەتایبەتی ئەوانەی پەیوەندیەكان بەماسولكەكانی چاوەوە هەیە.

١٦. كاردەكاتە سەر كۆئەندامی دەماری خۆنەویست بۆ نمونە ئەگەر كاربكاتـە سەر ئەو دەمارانەی پەیوەندیان بەدڵەوە هەیە دەبێتە هۆی تێكچونی لێدانی دڵ و دلەكوتێ و دابـەزینی فشاری خوێن لـەكاتی وەستان بە پێوە، سـەبارەت بـەو دەمارانـەی پەیوەنـدیان بەكۆئەندامی هەرسەوە هەیە دەبێتە هۆی سكچوون و قەبزی و گرفتی هەرسكردن، ئەگەر كاربكاتە سەر ئەو دەمارەی پەیوەندی بەتوانای سێكسیەوە هەیە دەبێتـە هـۆی نـەمانی ڕەپبوون و لەدەستدانی ئەو توانایە.

وێنەی دەماغی دوو كەسە كەهەردوكیان لەتەمەنی (٤٣) ساڵیدان یەكێكیان تەندروست (لای چەپ) ئەوی تریان دەماغی كەسێكی ئالوودەبوو بەئەلكحول كە پوكانەوەی ئاشكرای پێوەدیارە)

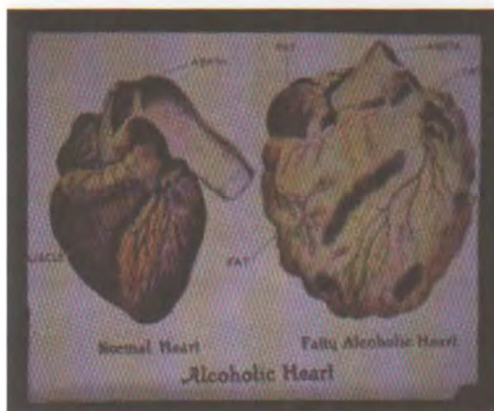


كۆئەندامی جوڵە:

١. لاوازی سنوردار یان گشتی لەماسولكەكانداو هاوشانبونی لەگەڵ ئازار.

٢. هەوكردنی كورتخایەنی ماسولكەكان (Acute Alcoholic Myopathy) بەهۆی گرفت لەو ئاستی مەگنیسیۆم و پۆتاسیوم.

٣. ئازار و گرژبوونی ماسولكەكان و لاوازی ماسولكە نزیكەكان لەئالودەبواندا زیاترە لەكەسانی ئاسایی.



كۆئەندامی سوڕان:

١. بەرزبوونەوەی فشاری خوێن.

٢. ئاوسانی ماسولكەكانی دیواری دڵ.

٣. تێكچونی لێدانی دڵ.

٤. خوێن بەربونی مێشك (جەلتەی مێشك). وێنەی دڵی كەسێكی ئاسایی لای راست،

وێنەی دڵی كەسێكی ئالوودەبوو بە ئالكحول كە چەوری لێنیشتووە)

کۆئەندامی هەناسە:

١. نەخۆشی سیل.

٢. هەوکردنی درێژخایەنی بۆریەکانی هەواو بەهۆی دابەزینی بەرگری و جۆری خواردن و خۆپشت گوێ خستن.

٣. بەکێمبوونی سیەکان (lung abscess).

٤. هەڵمژە هەوکردنی سی (Aspiration pneumonia).

کۆئەندامی هەرس:

ناودەم و گەرو:

١. هەوکردن و برینبوونی ناودەم بەهۆی کەمی پاکوخاوێنی و کەمی ئاستی ڤیتامینەکان و لاوازی بەرگری.

٢. هەوکردنی زمان (Glossitis) و قلیشبردنی قەراغی دەم (Angular Stomatitis) و قلیشاندنی لێو (Chelosis).

٣. خوێنبەربونی پوك بەهۆی کەمی ڤیتامین سی.

٤. هەوکردنی لیکە رژێنەکان و کەمبونەوەی لیك و گرفتەکانی ددان لەمەیخۆراندا زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

سورینچك:

١. لاوازبونی دەرچەی سەرەوەی سورینچك کەدەبێتە هۆی گەراندنەوەی خۆراك ڕەنگە بچێتە ناو کۆئەندامی هەناسە و توشی گرفتی هەوکردن و بەکێمبوونی سیەکانی بکات.

٢. لاوازی جوڵەی سورینچك و لاوازی دەرچەی خوارەوەی سورینچك کەدەبێتە هۆی گەڕاندنەوەی خۆراك لەگەدەوە بۆ سورینچك کەدەبێتە هۆی برینداربوون و هەوکردنی سورینچك.

٣. شێرپەنجەی سورینچك بەهۆی هەوکردنی چەندبارەوە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەدەن خواردنەوەی کحول هۆکارێکی سەرەکیە بۆ توشبوون بەشێرپەنجەی سورینچك و ئەوانەی شێرپەنجەیان هەیە لە (٣٠٪ - ٦٥٪) یان ئالودەبوانی ئەلکحولن.

٤. کۆنیشانەی مالۆری فایز کەبریتیە لەخوێنبەربونی سورینچك بەهۆی درانی سورینچك و کەبەدەگمەن توشی کەسانێك دەبێت کەئالوودەنەبن.

گەدە:

کاتێك تاك ئەلكحول بەكاردێنێت دەبێتە هۆی وروژاندنی ناوپۆشی گەدە و زیادبونی دەردراوەكانی و زیاتر ئارەزوكردنی خواردن و بەلاَم ئەم بارە پاش ماوەیەك دەگۆڕێت بۆ كەمبونەوەی دەردراوەكانی گەدە و كەمبونەوەی شەهیەی خواردن. ڕێژەی ئەلكحول كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر ئارەزوی خواردن بۆ نمونە ئەگەر ڕێژەی ئەلكحول لەنێوان (٦٪ – ١٠٪) بێت دەبێتە هۆی زیادبونی شەهیەی خواردن بەلاَم كەمتر لە (٦٪) كاریگەری نیە لەسەرجوڵەی گەدە یان كاریگەریكی زۆر كەمی هەیە. ئەگەر ڕێژەكەش لەسەر لە (١٠٪) بێت دەبێتە هۆی كەمبونەوەی جوڵەی گەدە و درەنگ بەتالبونەوەی. گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی توشی گەدە دەبن بەهۆی بەكارهێنانی ئەلكحولەوە بریتین لە:

١. هەوكردنی ماوە كورتی گەدە: بەهۆی لەناوچون و بریندداربونی روپۆشی گەدە و ڕەنگە ببێتە هۆی خوێنبەربونی كاریگەر بەتایبەتی ئەگەرحەبی ئەسپرین یان هاوشێوەی ئەو بەكاربێنێت بۆ سەر ئێشە كەلەنێوان ئالودەبواندا زۆرە.

٢. هەوكردنی درێژخایەنی گەدە: بەهۆی چەندبارەبونەوەی هەوكردنی كورت خایەنەوە، ڕەنگە هەوكردنێكی روكەش بێت و هەموو رووی گەدە بگرێتەوە و ببێتە هۆی پوكانەوە و گرفتی هەرسكردن بەهۆی كەمی دەردانی ترشی هایدرۆكۆلیك و هەروەها كەمی دەردانی هۆكاری ناوەكی كەگرنگە لەمژینی ڤیتامین (بی ١٢) و دەبێتە كەمخوێنی.

٣. هەوكردنی كورتخایەنی خوێنبەربونی گەدە: بەپێ توێژینەوەك لە (٢٥٪) ی ئەوانەی توش دەبن لەئالودەبوانی ئەلكحولن.

٤. برینی گەدەو دوانزەگرێ: بەپێی توێژینەوەكان ڕەنگە بەكارهێنانی ئەلكحول هوكاری ڕاستەوخۆ نەبێت بۆ برینی گەدەو دوانزەگرێ بەلاَم بەهۆی كاریگەری لەسەر وروژاندنی ناوپۆشی گەدەو جوڵەی گەدەو هەوكردنی گەدەوە دەبێتە هۆی بریندداربوون.

٥. شێرپەنجەی گەدە: لەنێوان بەكاربەرانی ئەلكحولدا زیاترە لەكەسانی تر.

ریخۆڵە :

بەهۆی كاریگەری لەسەر كۆئەندامی دەرماری خۆنەویستەوە كاردەكاتە سەر جوڵەی ریخۆڵەو دەردراوەكانی و كاردەكاتە سەر كوڵكەكان و بەمەش كاریگەری دەبێت لەسەر توانای مژینی مادەكان و هەرسكردنیان بۆیە دەشێت ببێتە هۆی لەدەستدانی پرۆتین (Protein losing enteropathy) و یان بونی چەوری لەپیساییدا (Steatorrhea) كە

لە (٣٣٪ - ٥٣٪) ی ئالودەبوان توشی دەبن. كاریگەری لەسەر ریخۆلەگەورە (ئەستورە) كەمە تەنها ئەوە نەبێت تێبینی كراوە نەخۆشی كۆلۆن لەنێوان ئالودەبواندا برێك زیاترە.

پەنكریاس:

١- **هەوكردنی كورت خایەنی پەنكریاس:** بەهۆی زۆر دەردانی پرۆتینەوە كەدواتر لەرێرەوەكانی پەنكریاسدا دەنیشێت و دەبێتە هۆی داخرانیان. نەخۆش هەست بەئازارێكی زۆر دەكات لەگەڵ رشانەوەی بەردەوام و خوێنبەربوون. هەندێكجار كاریگەری دەبێت لەسەر كاری گورچیلەكان و جگەر، رەنگە ببێتە هۆی پەككەوتنیان و لەبەریتانیا لە (٢٠٪) هەوكردنەكانی پەنكریاس بەهۆی ئەلكحولەوەیە و رێژەی مردن زۆر بەرزە سەرەڕای چاودێری پزیشكی وورد.

٢- **هەوكردنی درێژخایەنی پەنكریاس:** بەشێوەی ئازاری دووبارە دەردەكەوێت بەتایبەتی پاش خواردن بۆیە تاك لەخواردن خۆ دەپارێزێت بەمەش كێشی كەمدەكات و لاواز دەبێت و توانای هەرسكردنی كەمدەبێتەوە و بەم هۆیەش توشی چەورەپیسایی دەبێت.

هەروەها ئەوانەی بەهۆی بەكارهێنانی ئەلكحولەوە توشی هەوكردنی درێژخایەنی پەنكریاس دەبن برێكی زۆریان بەردی پەنكریاسیان هەیە بەهۆی نیشتنی كالیسیۆم لەرێرەوەكانی پەنكریاسدا و كەمبونەوەی دەردانی مادەی لیسۆستاسین (Lithostathine).

٣- **شێرپەنجەی پەنكریاس:** لەنێوان بەكاربەرانی ئەلكحولدا زیاترە لەكەسانی تر.

جگەر:

پەیوەندیەكی دێرین و پتەو هەیە لەنێوان ئەلكحول و جگەر، بە پێی داتاكانی ساڵی (٢٠١٣) لە كۆی (٧٢,٥٥٩) كەس كەبەهۆی نەخۆشی جگەرەوە مردوون لە تەمەنی (١٢) ساڵ و سەروتر (٤٥,٨٪) بەهۆی ئەلكحولەوە بووە.

زیانەكانی ئەلكحول ڕاستیەكی زانستی حاشا هەڵنەگرە و گرنگترین ئەو نەخۆشیانەی توشی جگەر دەبن بەهۆی بەكارهێنانی ئەلكحولەوە بریتین لە:

١- **هەكردنی جگەری ئەلكحولی یان ئەلكحولەجگەرەسۆ:** كەتاك بەهۆیەوە هەست بەكەمبونەوەی شەهیەی خواردن دەكات و رشانەوەی دەبێت و توشی زەردووی دەبێت و سكی دەئاوسێت بەهۆی كۆبونەوەی ئاو و هەست بەماندوێتی و شەكەتی بەردەوام دەكات.

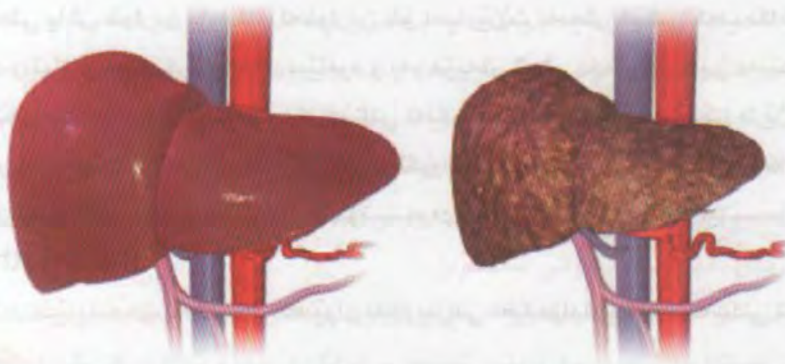
٢- جگەرەچەوری بەهۆی کۆبونەوەی چەوری لەجگەردا کاتێك لە (١٠٪) ی جگەر دەگۆڕێت بۆ چەوری بەهۆی ئەلکحولەوە (Alcoholic related fatty liver).

٣- بەریشالبوون یان بەمۆمبوون: (liver cirrhosis) لە ساڵی (٢٠١٣) لەکۆی ئەوانەی بەهۆی ئەم نەخۆشیەوە مردوون لە (٤٧,٩٪) بەهۆی ئەلکحولەوە بووە. لەوانەی لەنێوان تەمەنی (٢٥-٣٤) ساڵی بەهۆی هەمان نەخۆشیەوە مردوون (٧٦,٥٪) بەهۆی ئەلکحولەوە بووە. لەوانەی لە نێوان تەمەنی (٣٥-٤٤) ساڵی بەهەمان حاڵەت مردوون (٧٠٪) ئەلکحولەوە بووە.

٤- پەککەوتنی جگەر.

٥- شێرپەنجەی جگەر.

وێنەی بەراوردی جگەری کەسێکی تەندروست لەگەڵ کەسێکی ئالودەبوو بە ئەلکحول)



کاریگەری لەسەر توانای سێکسی

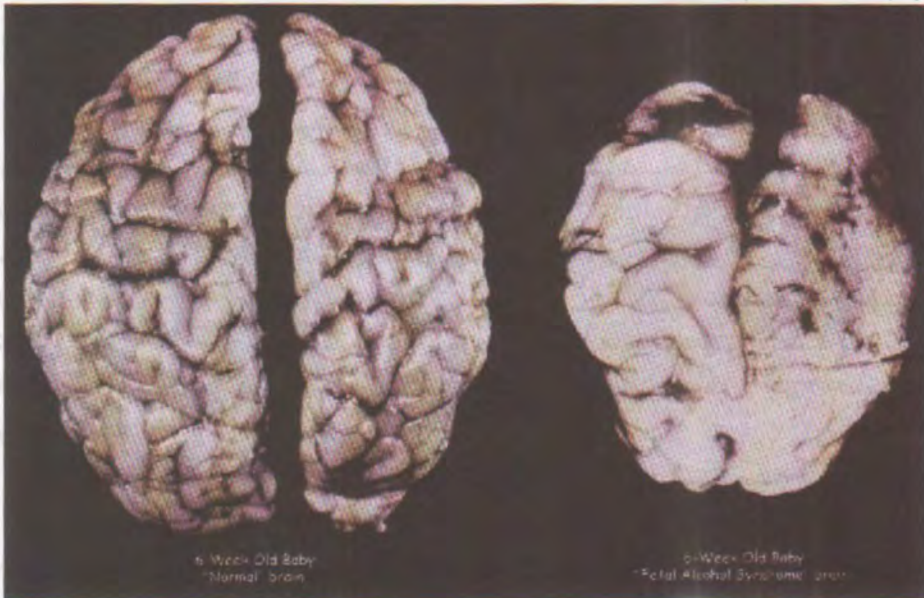
١. ڕەنگە لەسەرەتادا وبەبرێکی کەم ئارەزووی سێکسی زیاد ببێت بەڵام دواتر توانا و ئارەزووی سێکسی کەم دەبێتەوە.

٢. ژمارەی سپێرمەکانی کەمترە و گوونەکانی دەپوکێنەوە.

٣. لەنێرینەدا مەمکەکانی گەورەتر دەبێت و هاوشێوەی مێینە.

٤. توانای ڕەپبوونی نامێنێت یان ناتوانێت لەو بارەدا بمێنێتەوە بۆ ماوەی پێویست (٥٠٪).

٥. ناڕەحەتی لەهاویشتندا یان توشی حاڵەتی درەنگ هاویشتن دەبێت.
٦. توندوتیژی سێکسی زیاترە.
٧. حاڵەتی نەزۆکی زیاترە.
٨. ئەلکحول دەبێتە هۆی کەم بوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن.
٩. سێکسی مەترسیدار بەبێ بەکارهێنانی کۆندۆم زیاترە لەبەکاربەرانی ئەلکحولدا بۆیە رێژەی ئەو نەخۆشیانەی لەڕێگەی سێکسەوە دەگوێزرێنەوە زیاترە تیایاندا.
١٠. ئەگەری دووگیانی نەویستراو زۆر زیاترە. بۆیە لەوولاتانی ئەوروپا تێبینی کراوە ڕۆژانی شەممە و یەکشەممە و دوو شەممە زیاتر حەبی لەباربردن (بەیانی دوای حەب) بەکاردەهێنرێت چونکە لەو شەوانەدا زیاتر ئەلکحول بەکاردەهێنرێت و سێکسی مەترسیدار زیاتر دەکرێت و پاشان لەڕۆژی دواییدا کاتێك تاك بەئاگادێتەوە پەنا بۆ ئەو حەبە دەبات وەك ڕێگریەك یان لەناوبەرێك بۆ دووگیانی ئەگەر هەبێت.
١١. مەترسی لەسەر ئافرەتی دووگیان هەیە و دەشێت منداڵەکەی توشی حاڵەتی کۆنیشانەی کۆرپەی ئەلکحولی ببێت. منداڵەکە سەری بچوکە و دەم وچاوی ناتەواوییەکی ئاشکرای هەیە و ئاستی زیرەکی کەمترە لەمنداڵی ئاسایی و کێشی کەمە و باڵای کورتە. وێنەی دەماغی دوو منداڵ لەتەمەنی ٦ هەفتەییدا لای ڕاست دەماغی منداڵێکی ئاسایی، لای چەپ دەماغی کۆرپەیەکی خاوەن کۆنیشانەی منداڵی ئەلکحولی)



مردن: دیارە مردنی پێش وەخت لەبەكاربەرو ئالودەبوانی ئەلكحولدا بەزیاتر لەهۆكارێك دەبێت هەر لەرِوداوی رێوبان بۆ ئەو نەخۆشیانەی بەهۆی ئەلكحولەوە سەرهەڵدەدەن و تا توندوتیژی و نەخۆشی گواسترە هەموویان رێگاكان بۆ مردن نزیك دەكەنەوە.

← لەوانەی برێكی كەم دەخۆنەوە لەناوەندی تەمەندا دوو هێندەی كەسانی ترە، لەمێینەدا لەوەش زیاترە وەك لەهاوشانە مەی نەخۆرەكانیان.

← لەوانەی برێكی مام ناوەند دەخۆنەوە رێژەی مردن سێ هێندەیە.

← لەوانەی زۆر دەخۆنەوە (٤-٥) هێندەی كەسانی ترە كەناخۆنەوە.

بۆ نمونە لەبەریتانیا ساڵانە نزیكە (٣٣٠٠٠) حاڵەتی مردنی پێش وەخت تۆمار دەكرێت بەهۆی ئەلكحولەوە بەهۆی نەخۆشییەكانی كۆئەندامی سوڕان وجگەر و ڕووداوی رێوبان و شێرپەنجە..

بەم دواییە بۆچونێك هەیە لەنێوان زانایاندا كەزیاتر لەسەرچاوەیەكی پزیشكی ئامارژەی پێدەكات ئەویش بریتییە لەوەی ئەوانەی بری كەمتر لە (٢٠ یەكە ئەلكحول) دەخۆنەوە لەهەفتەیەكدا ئەگەری مردنیان بەنەخۆشی دڵ كەمترە لەوانەی ناخۆنەوە بەڵام لێرە گەلێك كێشەی گەورە دێتە بەردەممان لەوانە

یەكەم: زەمانەت چییە لەو برە زیاتر ناخوینەوە واتە چۆن دڵنیابین تووشی ئالوودەبوون نابین.

دووەم: زەمانەت چیە كەفێری بەكارهێنانی مژادی تر نابین.

سێهەم: ئەو برە مانای ئەوە نییە كەزیانی تری نییە.

چوارەم: هەندێك زیانی ئەلكحول هەیە بەبرێكی زۆر لەوە كەمتر دەردەكەوێت. وەكو حاڵەتی ژەهراوی بوون بەئەلكحول (خواردنەوەی نەخۆشیانە) (pathological drunkenness – idiosyncratic alcohol intoxication). لەم بارەدا تاك پاش چەند خولەكێكی كەم لەخواردنەوە كەهێندە نیە بگاتە ئاستی ژەهراوی بوون، توشی وەهم دەبێت و حاڵەتی هەلوەسەی دەبێت واتە بیستنی یان بینینی هەندێك دەنگ و دیمەن كەبوونی نیە رەفتاری شەرەنگێزانەی دەبێت كەلەگەڵ هەڵسوكەوتی پێشنیەی تاكدا ناگونجێت واتە بەتەواوی كەسێكی ترە لەو كاتەدا دەشێت زیان بەخۆی یان كەسانی تر بگەیەنێت لەژێر كاریگەری ئەو وەهم و هەلوەسانەی كەهەیەتی.

پێنجەم: لەرووی ئاینیەوە هەموو برێكی ئەلكحول كەم بێت یان زۆر حەرامە.

شەشەم: بەپێی نوێترین توێژینەوە كەلە گۆڤاری لانسیت بلاوكراوەتەوە لەبەرواری (٢٠١٨/٠٨/٢٣) ئامارژە بەوە دەدات كەئەو برەی پێشتر ئامارژەی پێدرابوو كە سەلامەتە یان

تەندروستە بۆ دڵ جێی مەترسیە بۆ توشبوون بە نەخۆشی شێرپەنجە و نەخۆشی تر. واتە هیچ برێك تەندروست نیە و پزیشكێكی بەناوبانگی ئەو بوارەش دەڵێت سەلامەترین بڕی ئەلكحول بۆ تاك بریتیە لە سفر.

٢- زیانە دەرونییە كانی خواردنەوە:

١- گۆڕانكـــاری لەكەســـێتیدا، ووردە ووردە دابرانـــی لەكۆمـــەڵو لاوازبـــوونی پەیوەندییەكانی.

٢- پەیوەنـدی ئـەلكحول بەتەنگژەكانی مەزاجەوە بڕێك ئاڵۆزە چونكە هەندێكجار تاك بۆئەوەی زاڵ بێت بەسەر خەمۆكیدا بڕێكی زیاتر مەی دەخواتەوە بەڵام خواردنەوەی مەی بەڕێژەیـەكی زۆر دەبێتـە هـۆی خـەمۆكی، ئـەم پەیوەندییـە بەئاشـكرا دیـارە لەوانـەی لەنەخۆشخانەكان داخل دەكرێن كەدەگاتە نزیكەی لە (٤٢٪) لەنێرینەدا بەڵام ئەم پەیوەندییە كەمتر روونە لەدەرەوەی نەخۆشخانە واتە لەواقیعی كۆمەڵگەدا، پاش مانەوەی لەنەخۆشخانە بۆ ماوەی (٤) هەفتە ئەم بارە كەم دەكات بۆ نزیكەی (٥٪).

٣- خۆكوشـتن لەكەسـانی مـەی خـۆردا شـەش هێنـدەی كەسـانی تـرە و ئەوانـەی لەنەخۆشخانە داخل دەكرێن بۆ چارەسەری كێشەكانی مەی خواردنەوە لە (٨٪) یان خۆیان دەكوژن لەماوەی چەند ساڵی ئایندەی پاش مانەوەیان لە نەخۆشخانە. گەلێك هۆكار هەن ئەگەری خۆكوشتن زیاد دەكەن لەوانە:

← بەردەوام بوون لەسەر خواردنەوە.

← بوونی حاڵەتی خەمۆكی.

← نەخۆشی تر، بەتایبەتی درێژ خایەنەكان.

← بێكاری.

← لاوازی پاڵپشتی كۆمەڵایەتی.



٤- واهیمـــــە بەتایبـــەتی لـــەجۆری واهیمـــەی خیانـــەت كەتاك واهەست دەكات هاوسەرەكەی خیانەتی

لێدەکات ڕەنگە هۆی ئەمەش بگەڕێتەوە بۆ ئەوەی خواردنەوە بەپێچەوانەی ئەو بۆچوونەی هەیە گوایە دەبێتە هۆی بەهێزکردنی لایەنی سێکسی هەموو توێژینەوەکان ئەوە دەسەلمێنن تاك ناتوانێت کاری سێکسی وەکو جاران بەئەنجام بگەیەنێت. بۆیە ناچاردەبێت پەنا دەباتە بەر میکانیزمەکانی بەرگری و بانگەشەی ئەوە دەکات کەهاوسەرەکەی خیانەتی لێکردووە.

٥- هالوسینەیشن:

بریتیە لەبیستنی دەنگی کەسێك یان کەسانێك لەکاتی هۆشەنگی تەواودا، تاك بەمە زۆر نیگەران دەبێت و ڕەنگە گوێ ڕایەڵی فەرمانەکانی بێت کەلەلایەن ئەو دەنگانەوە پێی دەوترێت بەتایبەتی ئەگەر دەنگی کەسێکی ناسراو یان خۆشەویست بێت، ئەگەری ڕودانی زیان گەیاندن بە خود یان دەوروبەر ئەگەرێکی زۆرە.

٣- زیانەکانی خواردنەوە لەسەر پەیوەندی خێزانی:

تاك هەموو بایەخێکی بریتی دەبێت لەچونێتی پەیداکردنی مەی برێکی زۆر لەداهاتی خۆی بۆ ئەو مەبەستە بەکاردێنێت و ئەمەش زۆر جار کاردەکاتە سەرباری ئابووری خێزان و وادەکات ئەندامانی خێزان هەوڵی بژێوی ژیانیان بدەن لەسەرچاوەی ترەوە کەدەشێت نادروست بێت.

تاك ئامادەیە لەو پێناوەدا درۆ یا دزی بکات تاکو بڕی پێویستی لەمەی دەست بکەوێت، شەوان درنگ دێتەوە، دەبێتە میوانی بار و یانەکان و هاوەڵەکانی زۆربەی هاوشێوەی خۆیین و بایەخدانی بەکێشەکانی خێزان کەم دەبێتەوە و لەجیهانێکی تایبەت بەخۆی دەژی و پەیوەندی لەگەڵ ئەندامانی خێزان کەم دەبێتەوە و کەمترین ماوە لەگەڵ ئەواندا بەسەردەبات و زۆر جار بەربەستێك دروست دەبێت لەنێوان ئەو و ئەندامانی تری خێزاندا کەوادەکات متمانەی پێنەکەن وهاوبەشی نەکەن لەکێشەکانی خۆیان.

دەشێت بەهۆی ئەمەوە ئەندامانی تری خێزان فێری هەمان ڕەفتار بن و ئەم خۆی هاندەریان بێت و بۆ ئەوەی کەش و هەوای تایبەتی هەبێت وداوای هەندێك شتی نەشیاویان لێبکات وەکو بینینی ڕۆڵی ئەو سۆزانیانەی کەبەناوی هونەرەوە سەمادەکەن و هونەری سەماکردنیش دەشێوێنن و ئەمیش ڕۆڵی پیاوە چوار پێکە دەبینێت کەبەدەوری سەماکەردا دەسوڕێتەوە ناوبەناو سەماکەر سواری دەبێت!!!

ئەمە سەرەڕای ئەوەی لەڕووی سێکسیەوە لاواز دەبێت وناتوانێت بەشێوەی جاران بەهەمان چالاکی پەیوەندی لەگەڵ خێزانەکەیدا هەبێت و تووشی واهیمەی خیانەت دەبێت و



ڕەنگــە بگاتــە ئاســتی ئــەوەی خێزانەکــەی تــەلاق بــدات یــان بیکوژێت و هەندێکجار منداڵەکانی و خۆیشی دەکوژێت.

ڕێـژەی تەلاقدان لـەنێوان مـەی خۆراندا زیاترە وەك لەخێزانەکانی تر، هەروەها خێزانی ئەو پیاوانەی دەخۆنـــەوە زیـــاتر ئەگـــەری توشبوونیان هەیە بەدڵەڕاوکێ و خەمۆکی و دابرانی کۆمەڵایەتی.

پەیوەنـدی سێکسی نادروسـت لەگـەڵ تـابۆدا واتـە لەگـەڵ کەسـانی پلەیـەك و ئەوانـەی ناشێت کاری سێکسیان لەگەڵ بکرێت لەنێوان مەی خۆراندا زۆر زیاترە وەك لەکەسانی تر و چیرۆکی دەست درێـژی کردنـە سـەر خوشـك و دایـك وخێزانـی بـاوك لـەنێوان مـەی خۆرانـدا شتێکی نامۆ نییە.

کاریگەری خواردنەوە بەپێی ئەو برەی تاك دەیخواتەوە دەگۆڕێت بەم جۆرەی خوارەوە:

کاریگـەری کـەم لەسـەر بـاری کۆمەڵایـەتی و تەندروستی	نێر بڕی کەمتر لە (٢٠) یەکە /هەفتە مێ کەمتر لە (١٤) یەکە/هەفتە
کاریگـــەری مامناوەنـــدی لەســـەر بـــاری کۆمەڵایەتی و تەندروستی	نێر بڕی (٢١-٥٠) یەکە /هەفتەیەکدا مێینە بڕی (١٥-٣٥) یەکە/ هەفتەیەکدا
کاریگـەری زۆر لەسـەر بـاری کۆمەڵایـەتی و تەندروستی	نێر بڕی زیاتر لە (٥٠) یەکە / هەفتە مێ بڕی زیاتر لە (٣٥) یەکە/ هەفتە

مەبەستمان لەیەکە چییە؟

نزیکەی (٨) گرام ئەلکحول یەکسانە بەیەك یەکە لەم خشتەیەی خوارەوەدا ڕێژەی سەدی ئەلکحول لەهەندێك جۆری مەشروبدا روون کراوەتەوە لەگەڵ ئەوەی هەریەکەیان چەند یەکەیان تێدایە:

جۆری مەشروب	ڕێژەی سەدی ئەلکحول	یەکە
بیرە	٪٣	٢ یەکە /پاینت
بیرەی خەست	٪٥.٥	٤ یەکە /پاینت
سیدار	٪٤	٣ یەکە /پاینت
واین	٪١٠-٨	٧ یەکە /بوتڵێك
شێری، پۆرت، ڤێرمۆس	٪١٦-١٣	١٥ یەکە /بوتڵێك
ویسکی، جن، فۆدگا، برانتی	٪٣٢	٣٠ یەکە/بوتڵێك

بری یەکەیەك ئەلکحول لە پێکهاتە جیاوازەکان)



کێشەی ڕێوبان:

لەساڵی (١٩٩٠) لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا (٤٤,٥٢٩ کەس) بەرووداوی رێوبان مردوون کە لە (٪٤١) یان پەیوەندی بەخواردنەوە هەبووە.

ئەوانەی مەی خۆرن پێش کەسانی تر دەمرن بەهۆی:

١- توندوتیژی لەتوێژینەوەیەکدا لەئەمەریکا ئاماژە بەوە دەدات (٪٢٤) مردن دەگەڕێتەوەوە بۆ توندوتیژی.

٢- خۆکوشتن لەمەی خۆراندا شەش هێندەی مەی نەخۆرانە.

٣- ڕووداوی ڕێوبان.
٤- هەوکردنی جگەر وپەنکریاس و سییەکان.....
٥- نەخۆشییەکانی کۆئەندامی سوڕان وەکو بەرزی فشاری خوێن وپەتکە(جەڵتە)ی دەماغ.
٦- بەدخۆراکی کەمی فیتامینەکان بەتایبەتی کۆمەڵەی فیتامین بی.
٧- پەرکەم کەلەئەنجامدا زۆرتر تووشی بەرکەوتن دەبێت.
٨- ژەهراوی بوون بەهۆی خواردنەوەی بڕێکی زۆر مەی.

هەڵسەنگاندن

زیاتر لەپێوەرێك هەیە بۆ هەڵسەنگاندنی باری تاکێکی مەی خۆر بەڵام زۆر گرنگە زانیاری تەواو لەتاك وەربگیرێت سەبارەت بە:

← لەکەیەوە دەخواتەوە؟
← چی دەخواتەوە؟ ﴿ واتە چ جۆرە مەیەك بەکاردێنێت بیرە، ویسکی،..... ﴾
← چەند دەخواتەوە؟
← لەکوێ دەخواتەوە؟ (لەماڵەوە یان دەشتودەر یان مەیخانەکان)
← لەگەڵ کێدا دەخواتەوە؟ (بەتەنیا یان لەگەڵ هاوەڵەکاندا یان ئەندامانی تری خێزان)؟
← لەخێزانەکەیاندا کەسی تر هەیە بخواتەوە؟
← هیچ گرفتی خێزانی توشبووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
← هیچ گرفتی یان نەخۆشی جەستەیی هەیە بەهۆی خواردنەوە؟
← هیچ پەشێوی دەرونی دووچاربووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
← هیچ گرفتی یاسایی دووچاربووە بەهۆی خواردنەوەوە؟
← پێشتر هیچ هەوڵی وازهێنانی داوە کەسەرنەکەوتوو بێت؟
← هۆی چی بوە کەهەوڵی یان هەوڵەکانی پێشووی سەرکەوتوو نەبوون؟
← باری دارایی و سەرچاوەی دارایی چیە؟
← بەنیازە وازبێنێت یان نە؟
← هۆکاری وازهێنان چیە؟ (گرفتی کۆمەڵایەتی، ئابووری، نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی، ئاینی.....).

• هەروەها پێوەری کەیج (CAGE) هەیە، هەر تاکێکی مەی خۆر دووان یان زیاتری لەم راپرسیە هەبێت ئەوە خواردنەوەکەی ئاماژە بەخشە بەوەی دەشێت جێی مەترسی بێت.

١- هیچ کات هەستت کردووە کەپێویستە واز لەخواردنەوە بێنیت.

٢- هیچ کاتێك یەکێك هەبووە بێزاری کردبێت بەرەخنەگرتن لەوەی کەدەخۆیتەوە.

٣- هیچ کات لۆمەی خۆت کردووە سەبارەت بەوەی دەخۆیتەوە.

٤- هیچ کات هەبووە بەیانیان لەگەڵ چاو هەڵهێناندا بخۆیتەوە.

پاشان کەیج دوو پرسیاری تریشی زیاد کرد بۆ ئەوانەی دوو وەڵامی بەلێیان هەبێت لەو چوارەی سەرەوە:

٥- زۆرترین بڕی ئەلکحول چەندە کەلەڕۆژێکدا بەکارت هێناوە؟

٦- زۆرترین بڕی ئەلکحول چەندە کەلەهەفتەیەکدا بەکارت هێناوە؟

ئایندەی تاك

ئەوانەی لەسەرەتای دەست پێکردنیان دەتوانن وازبهێنن و نەگەڕێنەوە سەرئەم کارە و ئایندەیان باشە، بەڵام ئەو تاکەی ئەم سیفەتانەی خوارەوەی هەبێت ئایندەی گەش نییە:

١- ئەوانەی تێکچوونی کەسێتیان هەیە بەتایبەتی کەسێتی دژە کۆمەڵ.

٢- ئەوانەی لەڕووی کۆمەڵایەتییەوە دابراون و بەتەنیا دەژین.

٣- ئەوانەی سزادراون یان بەندکروان بەتاوانی خواردنەوە.

٤- ئەوانەی بێکارن.

٥- ئەوانـەی تووشـی نەخۆشـی هـاتوون بـەهۆی ئەلکحولـەوە وەکـو نەخۆشـی جگـەر و هەوکردنی پەنکریاس وسییەکان.

چارەسەر:

گرنگترین خاڵ لەچارەسەردا بریتییە لەوەی تاك نیازی وازهێنـانی هـەبێت واتە باوەڕێکی تـەواوی هـەبێت بـەوازهێنان دەنا هەوڵـەکان بەفیرۆدەچن و تـاك پـاش ماوەیـەك دەگەڕێتـەوەوە سـەر خواردنـەوە، بۆیـە زۆر گرنگـە لەسـەرەتادا کـاتی پێویسـت تـەرخان بکـەین بـۆ گـوێگرتن لەتاك وهەوڵبدەین قەناعەتی تەواو بکات بەوازهێنان و زیانەکانی خواردنەوەی بۆ باس بکـەین بەتـەواوی گـوێ بگـرین لـەوەی کـەدەیزانێت و ڕاسـتیە شـاراوەکانی تـری بـۆ روون بکەینـەوەو ئەگەربۆچوونی هەڵەی هەبوو بۆ چوونەکانی بۆ ڕاست بکەینەوە.

چارەسەر دەبێت لەسەر چەند تەوەرەیەك بێت،

١- **كۆمەڵایەتی:** خێزان و دەوروبەر كاریگەری گەورەیان هەیە لەسەر تاك بۆیە لەچارەسەریشدا هەمان ڕۆڵی گرنگیان هەیە
دەبێت خێزان پاڵپشت و هاندەر بێت بۆ وازهێنان لەم خووە خراپە.
هەوڵدان بۆ گۆڕینی جۆری پیشە بەتایبەتی ئەگەر لەبارەكاندا كاری دەكرد. ئەگەر بێكار بوو پەیداكردنی كار هەنگاوێكی گرنگە لەچارەسەردا و هەوڵدان بۆ زاڵ بوون بەسەركاتی بەتاڵدا بەوەرزش كردن یا خوێندنەوە یا هەر چالاكییەكی تر كەئارەزووی بكات.
وازهێنان لەو هاوەڵانەی كەهاندەرین بۆ خواردنەوە و هەوڵدان بۆ دۆزینەوەی هاوەڵی نوێ.

٢- **چارەسەری دەروونی:** لەڕێگەی چارەسەری بەكۆمەڵ وچارەسەری بەتەنیا و چارەسەری خێزانی.

٣- **بەكارهێنانی دەرمان:**

ئەو تاكانەی توشی ئالودەبوون بوون پێویستیان بەچارەسەر هەیە بەدەرمان بەتایبەتی لەهەفتەی یەكەمی وازهێناندا تاكو زاڵبن بەسەر نیشانەكانی لێكرتنەوە كەدوای (٤ — ١٢) كاژێر لەدواخواردنەوەوە ڕوودەدات تاك توشی لەرزین و عەرەقكردنەوەو بێخەوی و خێرالێدانی دڵ و دڵتێكەڵ هاتن و ڕشاندنەوە و بێ ئۆقرەیی و دڵەڕاوكێ و هەلوەسە دەبێت، ئەم نیشانانە دەگاتە لوتكە لەماوەی (٤٨) كاژێر و لەماوەی (٢ — ٥) ڕۆژدا دیار نامێنێت و تا نیشانەكان توندتر بن ماوەیەكی درێژتر دەخایەنێت.
نزیكەی لە (٥٪ — ١٥٪) یان توشی فێ دەبێت بەتایبەتی لەماوەی یەكەم (٤٨) كاژێری پاش دواخواردنەوە و دەشێت لەماوەی هەفتەی یەكەمی دواخواردنەوەدا بێت بۆیە زۆر گرنگە كەسوكار و پزیشك پەلەنەكەن لەناردنەوەی كەسەكە بۆماڵەوە تاكو لەمەترسی بەدوور بن چونكە ئەگەر حاڵەتی بورانەوە ڕوویدات وباشترە لەنەخۆشخانە چارەسەر بكرێت.
لەنزیكەی لە (٥٪) ئەوانەی وازدێنن توشی حاڵەتی وڕێنەی لەرزۆكی دەبن (Delirium tremens) دەبن، كەتاك لەو كاتەدا بیروهۆشی باش نیە و كات و شوێن و كەسەكان ناناسێتەوە و هەلوەسەی دەبێت (بینین، بیستن...) حاڵەتەكەی بەپێی كات دەگۆڕێت لەشەودا خراپتر دەبێت، لەحاڵەتی زۆر توندا وەهمی دەبێت، عەرەق زۆر دەكاتەوە و پلەی گەرمی بەرزدەبێتەوە، ئۆقرەناگرێت.
ئەم حاڵەتە لەژێر چاودێری ووردی پزیشكدا چارەسەر دەكرێت و ڕێنمایی و دەرمانی پێویستی بۆ بەكار دەهێنرێت.

خۆپاراستن:



هەمیشە دەڵێین خۆپاراستن لەچارەسەرکردن باشترە، بۆیە ئەگەرتاك هەر لەسەرەتاوە خۆی بپارێزێت زۆر باشترو چاکترە وەك لەوەی کەتووشی ئالوودەبوون بێت، نیشانەکانی (ماکەکانی) بەکارهێنانی تیا دەربکەوێت پاشان بەشوێن چارەسەردا بگەڕێت.

لەویلایەتە یەکگرتووەکانی ئەمەریکا لەنێوان ساڵانی (١٩٢٠-١٩٣٣) هەوڵێکی جدیانە درا بۆ ڕێگرتن لەمەی خواردنەوە و کۆمەڵە یاسایەکی توند دانرا بۆ سەرپێچی کەران، ئەنجامەکەی:

١- ٢٠٠ کەس لەسێدارەدران.

٢- ٥٠٠,٠٠٠ (نیو ملیۆن) کەس بەندکران بەهۆی سەرپێچییەوە.

٣- هەڵمەتەکە سەرنەکەوت و ڕێگەدرایەوە بەهاوڵاتیان بۆ سەر لەنوێ مەستی!.

ئەم ڕێگە پێدانە لەسەر بنەمای سوودو زیان نەبوو واتە لەبەر ئەوە نەبوو کەمەی سوودی هەیە بەڵکو لەبەر ئەوەی هەڵمەتەکە سەرکەوتنی بەدەست نەهێنا!.

ئەتوانین گرنگترین ڕێگەکانی خۆپاراستن و بەرەنگاربوونەوە ئاژمار بکەین بە:

١- کەم کردنەوەی بەرهەم هێنانی ئەلکحول.

٢- کەم کردنەوەی هێنانی مەی لەدەرەوەی وولات و دانانی باجی زۆر تاکو نرخی بەرز بێتەوە کڕینی لەتوانای زۆربەی کەسدا نەبێت.

٣- کەم کردنەوەی ڕێژەی ئەلکحول لەگیراوەکاندا.

٤- دانانی چاودێری تەندروستی لەکارگەکانی بەرهەم هێنانی ئەلکحول تاکو بڕی ئەلکحول زیادنەکرێت لەگیراوەکاندا.

٥- دیاری کردنی شوێنی فرۆشتن و دانانی کاتی دیاری کراو بۆ فرۆشتن. کەبکەوێتە شەوەوە چونکە لەو کاتەدا بڕێکی زۆر لەهەرزەکاران ناتوانن ماڵ بەجێبهێڵن.

٦- بەرزکردنەوەی تەمەنی ئەوانەی سەردانی باڕ و یانەکان دەکەن لە (١٨) ساڵیەوە بۆ (٢١) ساڵی.

٧- کەم کردنەوەی ریکلام لەکەناڵەکانی ڕاگەیاندنەوە (تەلەفزیۆن، ڕۆژنامەو گۆڤارەکان...). پێچەوانەی ئەوە ناوبەناو ڕاگەیاندنی هەڵمەتی وشیارکردنەوە لەسەر زیانەکانی.

٨- نوسینی ئاگادارکردنەوە لەسەر سەرجەم بوتڵەکان کەمەی زیان بەخشە وەکو چۆن لەسەر پاکەتی جگەرە دەنوسرێت.

٩- کەم کردنەوەی لێدانی ئەو فلیم و زنجیرانەی کەپاڵەوان کەسێکی مەی خۆرە و لەهەمان کاتدا تاکێکی نمونەییە و دڵسۆزی گەل و نیشتمان و بەها مرۆڤایەتییەکانە!؟.

١٠- دەرکردنی یاسای گونجاو بۆ ڕێگرتن لەمەی خواردنەوە یان دانانی ڕێوشوێنی پێویست بۆ کەمکردنەوەی بەکارهێنان.

١١- زیادکردنی ڕێنمایی و ڕۆشنبیری تەندروستی لەمەڕ زیانەکانی ئەلکحول لەخوێندنگە و زانکۆ و پەیمانگاکاندا.

١٢- بایەخ دانی دەرونی و کۆمەڵایەتی بەوخێزانانەی کەتاکێکیان مەی خۆرە بۆ ڕێگرتن لەوەی ئەندامانی تری خێزان فێری بەکارهێنانی مەی نەبن.

١٣- کاریگەرکردنی ڕۆڵی پیاوانی ئاینی و کەسانی ڕۆشنبیر بۆ هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ لەرووی زیانەکانی خواردنەوە لەسەرجەم رووەکانەوە..

١٤- ڕێکخراوەکانی گەشەپێدانی مەدەنی و سەنتەرەکانی گەنجان و خوێندکاران و قوتابیان و ڕێکخراوە کۆمەڵایەتییەکان دەتوانن ڕۆڵی گەورە بگێرن لەڕێگەی هۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ و هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی ئەو گرفتە کۆمەڵایەتیانەی لەئەنجامی بەکارهێنانەوە دەکەونەوە.

تێبینی: زۆر گرنگە هەموو تاکێك بزانێت لەهەر قۆناغێکی خواردنەوەدا بێت دەتوانێت بەسەرکەوتووی وازبێنێت ئەگەر مەبەستی وازهێنان بێت و ئەو بۆ چونە هەڵەیەی لەنێوان خەڵکیدا هەیە (من تازە ئەلکحول تێکەڵ بەخوێنم بووە! خوێنم پیس بووە! بێ خواردنەوە هەڵناکەم! ئەگەرنەخۆمەوە تێك دەچم!) ئەمانەو گەلێك بۆچوونی هەڵەی تر کەزۆرجار یان هەندێکجار دەبنە بەربەست لەوەی تاك بەشوێن چارەسەردا بگەرێت یان هەندێکجار تاك دەیکاتە بیانوو (پاساو) تاکو وازنەهێنێت. هەندێك هەرزەکاری بەسەرزمان بەشانازیەوە دەڵێت من مەشروب تێکەڵی خوێنم بووە ڕەنگە ئەم وەهمە فرۆشیارەکان فێریان کردبێت تاکو بڕێکی زیاتر بکڕێت و ڕەواجی زیاتر بداتە کاسبیەکەیان.

خراپ بەکارهێنانی مادە هۆشبەرەکان (خراپ بەکارهێنانی مژاد)
Substance abuse

مرۆڤ هەمیشە هەوڵی داوە ڕێگا چارە بۆ کێشەوگرفتەکانی بدۆزێتەوە هەندێکجار لەو باوەڕەدا بووە کەدەرمان یان هەندێك گژوگیا دەتوانن خۆشی پێببەخشن و لەناڕەحەتی ڕزگاری بکەن، بۆ ئەم مەبەستەش گەلێك گژوگیا و دەرمانی بەکارهێناوە تا ڕادەیەك ئارامی و خۆشیەکی کاتیان پێبەخشیوە بەڵام پاش بەئاگاهاتنەوە هەمان کێشەوناڕەحەتی بەردەوام بووە، ئەگەرخراپتر نەبووبێت باشتر نەبووە. بێگومان بەڕاکردن و خۆشاردنەوە کێشەکان چارەسەر نابێت. بۆیە تاك پاش ماوەیەك لەبەکارهێنانی ئەو مادانە سەیر دەکات گرفتەکە لەیەکەوە بۆتە دوو، سێ یان دە ڕەنگە زیاتریش. چونکە گرفتە سەرەکیەکە بەردەوامەو گرفتی ئالودەبونیش دێتە پاڵی و زیانی جەستەیی و دەروونی و هەندێك نەخۆشی هاوشانی دەبێت، بایەخ نەدانی تاك بەخۆی و بەخێزان کێشەیەکی تر یان چەند کێشەیەکی تری بۆ دروست دەکات و زیانی ئابووری بارەکە گرانتر دەکات و دوور نیە لادان وکێشەی یاسایشی بێتە پاڵ.

مادە هۆشبەرەکان لەووشەیەکی یۆنانیەوە وەرگیراوە (mark) واتە خەو یان نوستن چونکە لەسەرەتادا ئەم کۆمەڵەیە تەنها ئەو مادانەی دەگرتەوە کەبۆ نوستن یان خەولێکەوتن بەکاردەهێنرا.

ڕەنگە پێناسەی زانستی لەگەڵ پێناسەی یاسایی و پێناسەی ئاینیدا جیاوازبێت بەڵام ئەگەر پێناسەیەکی گشتگیر دابنێین کەسەرجەم رووەکان لەخۆبگرێت دەتوانین بڵێین:

مادە هۆشبەرەکان بریتین لەهەر مادەیەکی هۆشبەر یان سرکەر کەبەشێوەی سروشتی یان دەستکرد بەرهەم دەهێنرێت و لەوانەیە ببێتە هۆی بێهۆشبونی بەشی یان گشتی و ئالودەبوون دروست دەکات، لەرووی یاساییەوە چاندن و بازرگانی پێکردن و دروستکردنی قەدەغەیە تەنها بۆ هەندێك مەبەستی تایبەت نەبێت و لەلایەن کەسانی تایبەتمەندەوە بەکاردەهێنرێن.

پۆلێنکردنی مادەهۆشبەرەکان

زیاتر لەشێوازێك هەیە بۆ پۆلێنکردنی مادە هۆشبەرەکان ڕەنگە ئەمەی خوارەوە گونجاوترینیان بێت:

١- **مادەهۆشبەرە سروشتیەکان:** وەکو ئەو مادانەی لەروەکی قەنب و خەشخاش و کوکا و قات دا هەن.

٢- **مادە هۆشبەرە نیمچە دروسكراوەكان (نیمچە بەرهەمهێنراوەكان):** وەكو مۆرفین و كوكایین و كودایین.

٣- **مادە هۆشبەرە دروستكراوەكان (بەرهەمهێنراوەكان):** وەكو هالۆسنۆجینەكان و خەوێنەرەكان و ئازارشكێنەكان و بەهەڵمبوەكان.

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم ئەم مادانە بۆ (١٠) جۆر پۆلێن دەكات بەم جۆرەی خوارەوە:

١- پەشێوییەكانی بەكارهێنانی ئەلكحول.
٢- پەشێوییەكانی پەیوەندار بە كافایین.
٣- پەشێوییەكانی پەیوەندر بە حەشیش.
٤- پەشێوییەكانی پەیوەندار بە مڑادە هەلوەسەكان
٥- پەشێوییەكانی پەیوەندار بەمڑادە هەڵمژەكان.
٦- پەشێوییەكان پەیوەندار بە ئەفیون.
٧- پەشێوییەكانی پەیوەندار بە هێوركەرەوەكان و خەوێنەرەكان و دژەدلەروكێیەكان.
٨- پەشێوییەكانی پەیوەندار بە چالاككەرەكان(ووزەبەخشەكان)
٩- پەشێوییەكانی پەیوەندار بەتوتن.
١٠- پەشێوییەكانی پەیوەندار بە مڑادێكی تر – مڑادێكی نەناسراو
١١-پەشێوییەكانی نەبوونی پەیوەندی بە مڑادەوە.

لەرووی زانستییەوە وا باشە بە پێی ئەم پۆلێنكردنە بابەتەكان باس بكەین:

یەكەم: پەشێوییەكانی پەیوەندار بەئەلكحول. (لەسەرەتای ئەم بەشەدا باس كراوە). Alcohol-Related Disorders

دووەم: پەشێوییەكانی پەیوەندار بەكافاین Caffeine – Related Disorders:



ژەهراوی بوون بە كافایین:

بریتییە لە تازەبەكارهێنانی كافایین بەبری نزیكەی (٢٥٠) مگم. هەروەها بوونی پێنج یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە

لەکاتی بەکارهێنانی یان پاش بەکارهێنان بەماوەیەکی کەم

- بێئۆقرەیی
- تورەیی.
- هەلچوون.
- بێخەوی.
- سوربونەوەی ڕوخسار.
- زۆر میزکردن.
- گرفتی گەدە.
- مێرولەکردن، جوڵەی ماسولکەکان.
- بیری خێرا و ئاخاوتنی نائارام.
- خێرالێدانی دڵ.
- بێ چالاکی بۆ ماوەیەك.
- هەڵچوونی جوڵەی دەرونی

ئەم نیشانانە ببێتە هۆی دابەزین یان گرفت لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە نەتوانرێت باشتر ڕاڤەبکرێت بە نەخۆشیەکی جەستەیی یان دەروونی یان ژەهراوی بوون بە مادەیەکی تر.

لێگرتنەوە لە کافایین:

بەکارهێنانی کافایین بەڕۆژانەو بۆ ماوەیەکی درێژخایەن

ڕاگرتنی خێرای کافایین یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی کەپاشکۆبێت بەسیان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە

سەرئێشە

ماندووبوونی ئاشکرا یان خەواڵوویی.

مەزاجێکی خەمۆك، بێزار.

گرفت لە هۆشپێدان.

نیشانەی هاوشێوەی ئەنفلوەنزا (دڵتێکەلهاتن، ڕشانەوە، ئازاری ماسولکەکان).

ئەم نیشانانە ببێتە هۆی دابەزین یان گرفت لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە نەتوانرێت باشتر ڕاڤەبكرێت بە نەخۆشیەكی جەستەیی یان دەروونی یان ژەهراوی بوون بە مادەیەكی تر.

سێیەم: پەشێویەكانی پەیوەندار بە حەشیش: Cannabis-Related Disorders

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشیە دەرونیەكان چاپی پێنجەم هەر كەسێك لە ماوەی (١٢) مانگی رابردوودا دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە هەبێت بە كەسێكی خاوەن پەشێوی بەكارهێنانی حەشیش دادەنرێت:

١- زۆرجار حەشیش بەكاردێنێت بە برێكی زیاتر یان بۆ ماوەیەكی زیاتر لەوەی مەبەستێتی.

٢- ئارەزوویەكی بەردەوام و هەوڵی سەرنەكوتوو بۆ كەمكردنەوەی یان كۆنترۆڵكردنی بەكارهێنانی حەشیش.

٣- كاتێكی زۆر بەسەرئەبات بۆ ئەو چالاكیانەی پێویستن بۆ بەدەستهێنانی حەشیش یان بەكارهێنانی حەشیش یان چاكبونەوە لە كاریگەریەكانی.

٤- ئارەزوویەكی زۆر و هەوڵی بەردەوام بۆ بەكارهێنانی حەشیش.

٥- بەكارهێنانی چەندبارەی حەشیش كەببێتە هۆی بەجێنەهێنانی پەیمانەكانی لە بوارەكانی كار، قوتابخانە و ماڵ.

٦- بەكارهێنانی بەردوامی حەشیش سەرەرای كێشەی كۆمەڵایەتی و تایبەتی كەبەهۆی حەشیشەوە دروست دەبن.

٧- بەشداری نەكردن لە چالاكیە كۆمەڵایەتی و پیشەییەكان یان خۆشی بەخشە گرنگەكان یان كەم نرخاندنیان بەهۆی بەكارهێنانی حەشیش.

٨- بەكارهێنانەوەی چەندبارەی حەشیش لەو حاڵەتانەی كەمەترسی فیزیایی دروست دەكەن.

٩- بەردەوامبوون لە بەكارهێنانی حەشیش سەرەرای زانینی بوونی كێشەی جەستەیی، دەرونی بەردەوام یان دووبارەبوەوە كەئەگەری زۆر هەیە بەهۆی حەشیشەوە دروست بوبێت.

دیاریكردنی ئاستی توندی حاڵەتەكە بەپێی ژمارەی نیشانەكان دەبێت:

ئاسان: لەكاتی بوونی دوو یان سێ نیشانە.

مامناوەند: لەكاتی بوونی چوار یان پێنج نیشانە.

توند: لەكاتی بوونی شەش نیشانە یان زیاتر.



ژەهراوی بوون بە حەشیش:

بەکارهێنانی تازەی حەشیش.

گۆڕانکاری ڕەفتاری یان دەرونی گرنگ وەکو(نەگونجانی جوڵەی، دڵەڕاوکێ، هەستکردن بە خاوبوونەی کات، کشانەوەی کۆمەڵایەتی) ئەم نیشانانەی سەریهەڵداوە لە کاتی بەکارهێنان یان بەماوەیەکی کورت پاش بەکارهێنان.

دەرکەوتنی دووان یان زیاتر لەم نیشانانە لەماوەی دووکاژێری پاش بەکارهێنانی حەشیش

- سووربونەوەی چاو.
- زیادبوونی ئارەزووی خواردن.
- دەم وشکبوون.
- خێرالێدانی دڵ.

ئەم نیشانانە بەهۆی حاڵەتێکی جەستەیی یان دەرونی ترەوە دروست نەبوبێت

لێگرتنەوە لە حەشیش:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی حەشیش (کەپێشتر بە برێکی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ بەکارهێنرابێت)

سیان یان زیاتر لەم نیشانەی خوارەوە پاش ماوەی هەفتەیەك لە ڕاگرتن یان کەمکرنەوە.

- زووهەڵچوون، ڕقلێبونەوە، توندوتیژی.
- توڕەیی یان دڵەڕاوکێ.

- گرفتی خەو (بێخەوی ین خەوی ناخۆش).
- کەمی ئارەزووی خواردن یان کەمی کێش.
- خوبادان و نەمانەوە لە بارێك.
- مەزاجێکی خەمۆك.
- یەکێك لەم نیشانە جەستەییانە ببێتە هۆی بێزارکردنێکی زۆر (ئازاری ناوسك، لەرزین، عارەقکردنەوە، تا، سەرئێشە، لەرزینی ناخ).

ئەم نیشانانە ببێتە هۆی دابەزین یان گرفت لە پەیوەندی کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە نەتوانرێت باشتر ڕاڤەبکرێت بە نەخۆشیەکی جەستەیی یان دەروونی یان ژەهراوی بوون بە مادەیەکی تر.

چوارەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادە هەلوەسەکان: Hallucinogen-Related Disorder

پەشێوی بەکارهێنانی فنسایکیلیدین: Phencyclidine use Disorder

پەشێوی بەکارهێنانی مژادە هەلوەسەکانی تر.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بە فنسایکلدین:

کاتێك بە تاك دەوترێت ژەهراوی بووە بەم مژادە ئەگەر ئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت.

بەکارهێنانی تازەی فنسایکلدین

گۆڕانکاری ڕەفتاری وەکو (توندوتیژی، شەڕکردن، هەلەشەیی، هەڵچونی دەرونی جوڵەیی، نەمانی پێشبینی) لەکاتی بەکارهێنانی ئەو مژادە یان پاش ماوەیەکی کەم لەبەکارهێنان.

سەرهەڵدانی دووان یان زیاتر لەم نیشانانە لەماوەی یەك کاژێردا (ئەگەر بە شێوەی هەڵمژین بێت یان لەڕێگەی خوێنهێنەرەوە بێت کاریگەریەکەی خێراتر دەبێت)

- خێرالێدانی دڵ یان بەرزبونەوەی فشاری خوێن.
- سڕبوون یان کەمبونەوەی وەڵامدانەوەی ئازار.

- تێکچونی قسەکردن.
- گرژبوونی ماسولکە.
- فێلێهاتن.
- وەڵامدانەوەی زیادە بۆ دەنگ.
- خێلی ستونی یان ئاسۆیی

ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی ترەوە نەبێت، هەروەها بە هۆی ژەهراوی بوون بەمادەیەکی ترەوە نەبێت.

پێنجەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە مژادە هەڵمژەکان

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بە هەڵمژەکان:

کاتێك بەتاك دەوترێت ژەهراوی بوونی بەم مژادانە هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت

بەکەوتنی بەمەبست یان بێ مەبەست بۆ ماوەیەکی کورت لەبرێکی زۆر مژادی هەڵمژ (بەنزین و تولین)

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەرونی لەکاتی هەڵمژینی ئەو مژادانە یان پاش ماوەیەکی کەم لەبەکارهێنان (ئارەزوی شەڕەنگێزی، توندوتیژی، بێهەستی، نەمانی هەڵسەنگاندن)

سەرهەڵدانی دووان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە لەماوەی دووکاژێری پاش بەکارهێنان.

- سەرگێژبوون.
- خێلی.
- نەمانی هاوسەنگی.
- قورسی لە ئاخاوتن.
- ڕۆشتنی ناهاوسەنگ دەبێت.
- خەواڵوویی.
- خاوی دەرونە جوڵە.
- لەرزین.
- لاوازی گشتی ماسولکە.

- ناروونی بینین یان دوانه بینین.
- حەپەسان.
- لەخۆبایی بوون.
- درەنگ وەڵامدانەوەی پەرچەکردار.

ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون بە مژادی ترەوە نەبێت.

شەشەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە ئەفیون: Opioid – RelatedDisorders

پەشێوی بەکارهێنانی ئەفیون: بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.



ژەهراوی بوون بەئەفیون:

بەکارهێنانی ئەفیون بە تازەکی.

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەرونی (هەڵچوون، خراپی مەزاج، خاوبوونەوەی دەروون جوڵە، گرفتی هەڵسەنگاندن) سەرهەڵدەدات لەکاتی بەکارهێنانی ئەفیون یان بەماوەیەکی کەم پاش بەکارهێنان.

تەسکبونەوەی بیلبیلەی چاو (یان فراوانبوونی بەهۆی کەمی ئوکسجین کاتێك بری ئەفیونەکە زۆربێت) لەگەڵ نیشانەیەك یان زیاترلەمانەی خوارەوە:

- خەواڵوویی.
- قورسی ئاخاوتن.
- کەمبونەوەی تەرکیز و یادگەو هۆشپێدان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون بە مژادێکی تر.

لێگرتنەوە لە ئەفیون:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئەفیون کەپێشتر بە برێکی زۆر و بۆ ماوەیەکی درێژ بەکارهێنرابێت (ماوەی چەند هەفتەیەك یان زیاتر)

سیان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە:

خراپی مەزاج.

دڵتێکەڵهاتن و ڕشانەوە.

ئازاری ماسولکە.

لووت ئاوکردن و فرمێسك ڕشتن.

فراوانبوونی بیلبیلەی چاو یان ڕەقبوونی موو یان ارەقکردنەوە.

سکچوون

باوێشکدان

تالێهاتن (بەرزبونوەی پلەی گەرمی لەش)

بێخەوی.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

حەوتەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە هێورکەرەوەکان و خەوێنەرەکان و دژەدڵەڕاوکێکان:

Sedative – Hypnotic – Anxiolytic – Related Disorders

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بەمژادە هێورکەرەوەکان و خەوێنەرەکان و دڵەڕاوکێکان بەکارهێنانی تازەکی.

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەرونی (ڕەفتاری سێکسی نادروست، ڕەفتاری دوژمنکارانە، ناجێگیری مەزاج، گرفتی هەڵسەنگاندن) لەکاتی بەکارهێنانی یان بەماوەیەکی کەم پاش بەکارهێنانی ئەو مژادانە.

سەرهەڵدانی دووان یان زیاتر لەم نیشانانە لەکاتی بەکارهێنان یان ڕاستەوخۆ پاش بەکارهێنان بەماوەیەکی کەم:

- قورسی ئاخاوتن.
- نارێکی.
- ڕۆشتنی ناهاوسەنگ دەبێت.
- خێلی.
- دابەزینی توانا هزریەکان (تەرکیز و یادگە).
- بێهۆشی، سربوون، شڵەژان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

لێگرتنەوە لە هێورکەرو خەوێنەر و دژەدڵەڕاوکێیەکان:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی ئەم مژادانە کەپێشتر بۆ ماوەیەك بەکارهێنراوە.

دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە لە ماوەی چەند کاژێرێك بۆ چەند ڕۆژێك پاش ڕاگرتن یان کەمکردنەوە ئەم مژادانە.

- زیادبوونی چالاکی خۆیی (عەرەقکردنەوە، خێرالێدانی دڵ)

• دەست لەرزین.
• بێخەوی.
• دڵتێکەڵهاتن یان رشانەوە.
• هەلوەسەی بینین یان بەرکەوتن یان بیستن.
• هەڵچوونی دەرونە جوڵە.
• دڵەڕاوکێ.
• نەوبەی فێلێهاتنی گەورە.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

هەشتەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بەمژادە چالاکەرەکان: - Stimulant – Related Disorders

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی.

ژەهراوی بوون بە مژادە چالاککەرەکان:

بەکارهێنانی تازەکی بۆ مژادی چالاککەر وەك ئەمفیتامین و کۆکایین.

گۆڕانکاری ڕەفتاری و دەروونی (گۆڕانکاری لە تێکەڵبوونی کۆمەڵایەتی، زۆربەئاگایی، دڵەڕاوکێ، تورەیی، ڕەفتاری دەووبارەیی، گرفتی هەڵسەنگاندن) لەکاتی بەکارهێنان یان بە ماوەیەکی کورت پاش بەکارهێنان.

دووان یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوە لەکاتی بەکارهێنان یان پاش بەکارهێنان بەماوەیەکی کەم:

• گۆڕانکاری لە لێدانی دل (خێرابوون یان خاوبونەوە)
• فراوانبوونی بیلبیلەی چاو.
• عارەقکردنەوە یان لەرزین.
• دڵتەڵهاتن یان رشانەوە.
• دابەزینی کێش.

- بەرزبونەوەی یان دابەزینی فشاری خوێن.
- هەلچوون یان خاوبونەوەی دەرونە جوڵە.
- لاوازی ماسولکە، ئازاری سنگ، تێکچونی ریتمی لێدانی دڵ.
- فێلێهاتن، ناتەواوی جوڵە.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

لێگرتنەوە لە مژادە چالاککەرەکان:

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنانی مژادەکە کەپێشتر بۆ ماوەیەکی زۆر و بەبری زۆر بەکارهێنراوە.

خراپی مەزاج لەگەڵ دووان یان زیاتر لەمانەی خوارەوە:

- شەکەتی.
- خەوی ناخۆش.
- بێخەوی یان زیادەرۆیی لە خەودا.
- زیادبوونی ئارەزووی خواردن.
- خاوی دەرونە جوڵە یان بێئۆقرەیی.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

نۆیەم: پەشێویەکانی پەیوەندار بە توتن: Tobacco – Related - Disorders



بـەپێی مـانوەڵی دەستنیـشانکردن وئامـارکردنی نەخۆشـییە دەرونیـەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئـەلکحول و حەشیـشی بـۆ دانـراوە بـەبێ جیاوازی.

لێگرتنەوە لە توتن:

بەکارهێنانی نیکۆتین بەلای کەمەوە بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك.

ڕاگرتن یان کەمکردنەوەی بەکارهێنان، کەچوار یان زیاتر لەم نیشانانەی سەرهەڵدەدەن بۆ لەماوەی (٢٤) کاژێری پاش ڕاگرتن یان کەمکردنەوە:

- توڕەیی، هەلچوون.
- دڵەڕاوکێ.
- گرفتی تەرکیزکردن.
- زیادبوونی ئارەزووی خواردن.
- خۆبادان بی ئێئۆقرەیی، نەمانەوە لەبارێکی دانیشتندا.
- مەزاجێکی خەمۆك.
- بێخەوی.

ئەم نیشانانە کاریگەری ئاشکرای هەبێت لەسەر ئاستی پیشەی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.

ئەم نیشانانە ناگونجێت لەگەڵ هیچ نەخۆشییەکی جەستەیی یان دەرونی یان ژەهراوی بوون یان لێگرتنەوەی مژادێکی تر.

دەیەم: پەشێوی پەیوەندار بە مژادێکی ترەوە – نەناسراو Other (or unknown) substance Use Disorder

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن وئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم هەمان تایبەتمەندیەکانی ئەلکحول و حەشیشی بۆ دانراوە بەبێ جیاوازی. (بەکارهێنانی مژادێکی نەناسراو کەناتوانرێت لە گروپەکانی سەرەوەدا (٩ گروپەکە) پۆلێن بکرێت.

یانزدەیەم: پەشێویەکانی بێ پەیوەندار بە مژادەوە: Non – Substance – Related Disorders

سەرەرای ئەو پۆلێنکردنە کەباسمان کرد بە پشت بەستن بە مانوەڵی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان بەشیاو و پێویستی دەزانم باس لە هەندێك زانیاری بکەین سەبارەت بە هەندێك لەو مژادانە بە پشت بەستن بە جۆرێکی تر پۆلێنکردن کەئەم مژادانە دەکات بە سێ جۆرەوە (سروشتی و نیمچە سروشتی و دەستکرد).

گروپی یەکەم: مادەهۆشبەرە سروشتیەکان

١- قەنب:

حەشیش لەروەکی قەنب دەردەهێنرێت، ناوە زانستیەکەی (کانابیس اندیکا یان کانابیس سلتاتیفا) ە. ئەم رووەکە دوو جۆرە و نێرینە و مێینە دەتوانرێت بەبینی ئاسایی جیاکاری بکرێت لەنێوان هەردوو رەگەزدا بەوەی گوڵی روەکە مێینەکان لەلایەن گەڵاکانەوە داپۆشراون بەڵام گوڵی روەکە نێرینەکان زیاتر دیار و ئاشکران. حەشیش زاراوە گشتیەکەیە لەگوڵ و قەد و رەگی درەختەکەدا هەیە و روەکی مێینە برێکی زیاتری تیادایە لەحەشیش و ئەو برەش بەپێی ناوچەیەك بۆ ناوچەیەکی تر دەگۆرێت.

بەپێی رێکخراوی تەندروستی جیهانی (١٤٧) ملیۆن هاوڵاتی حەشیش (ماریوانا – ماریجوانا) بەکاردێنن.

شێوازی بەکارهێنانی بەگەلێك رێگە دەبێت گرنگترینیان لەرێگەی کێشان، تێکەڵکردنێکی لەگەڵ خواردن و خواردنەوەدا. ئەگەربەشێوازی کێشان بەکاربهێنرێت پاش چەند خولەکێك کاریگەریەکەی دەردەکەوێت و ئەگەربەشێوازی تێکەڵکردن لەگەڵ خواردندا پاش نزیکەی (٣٠) خولەك.

لەکاتی بەکارهێناندا تاك هەست بەئارامی و شادمانی و زیادبوونی شەهیەی خواردن دەکات و لەهەمان کاتدا دڵی خێرا لێدەدات و دەمی وشك دەبێت و سپێنەی چاوی سووردەبێتەوە و هەندێکجار گرفتی دەبێت لەهەستکردن بەکات و شوێن و پلەی گەرمی لەشی دادەبەزێت و هزری خاودەبێتەوە و دەشێت نۆبەی زوهان روبدات بۆ چەند رۆژێك.

٢- کوکا:

یەکێکە لەو روەکانەی زیاتر لەئەمەریکای باشوردا هەیە و گەڵاکانی سپی و نەرمن و دەتوانرێت بەشێوەی جوین یان وەکو چا یان تێکەڵ بەجگەرەکێشان بکرێت. هەروەها دەتوانرێت بەشێوەی هەڵمژین یان دەرزی بەکاربهێنرێت.

بەکارهێنانی دەبێتە هۆی هەلوەسەی بینین و بیستن و سەرهەڵدانی حاڵەتی وەهمی خۆ بەگەورە زانین.

٣-قات

روەکی قات زیاتر لەنیمچە دورگەی عەرەب و باشوری ئەفریقیا و ناوچەی هێلی ناوەند دەروێت وبەرزی درەختەکان (١-٢) مەترە لەناوچەی هێڵی ناوەندی کەمەرەی زەوی (٣-٤) مەترە.

ڕێکخراوی تەندروستی جیهانی لەساڵی (١٩٧٣) دا قاتی خستە ریزی مادەهۆشبەرەکان بەهۆی ئەوەی زیاتر لە (٤٠) پێکهاتەی تیادایە و هەندێکیان (کاسین کایسۆنین و نوربسیدفدرین) ئالودەبوون دروست دەکەن و لەکاتی بەکارهێنانیدا هەستکردن بەماندوێتی و دڵەڕاوکێ و شەکەتبوون کەمدەبێتەوە پاش چەند کاژێریک تاک خەمۆکی و دڵەراوکی دایدەگرێت و دەبێتە هۆی لاوازی بیرکردنەوە و کەمبونەوەی تەرکیز و نەمانی شەهیەی خواردن وگرفتی هەرسکردن و لاوازی و کەمی بەرگری و لاوازی توانای سێکسی.



گەڵاکانی دەخرێتە ناودەم بۆ ماوەیەك دەهێڵێتەوە و پاشان دەجورێت و زۆرجار ژمارەیەك بەکاربەر پێکەوە بەکاردێنن.

گروپی دووەم: مادەهۆشبەرە نیمچەدروستکراوەکان:

١- مۆرفین:

روەکی خەشخاش (papaver Somniferum) لەسەرانسەری جیهاندا دەروێت و بەرزی ئەم روەکە نزیکەی (٣ - ٤) پێ دەبێت لەهەر دۆنمێکدا (٤٠ - ٦٠) هەزار رووەك دەروێت و نزیکەی (١٠) کغم ئەفیون دەدات ئەمەش بەشی ئەوە دەکات (١) کغم هێرونی لێ بەرهەم بهێنرێت. گوڵەکانی خەشخاش ڕەنگیان لەسپییەوە تا سوری تۆخ هەیە.

لەروەکی خەشخاشەوە ئەفیون دروست دەکرێت لەئەفیونەوە مۆرفین لەویشەوە کۆداپین و هێرون دروست دەکرێت.

ئەفیون وشەیەکی یۆنانیەو بەمانای گوشراو دێت، جوتیارەکان لەکاتی دوانیوەرۆ یان ئێواران بەچەقۆیەکی تیژ تورەکەی تۆوەکە برینداز دەکەن بەقولیەکی کەم چەند ملیمەترێك پاشان بەجێی دێڵن بۆ ڕۆژی دوایی دەردراوەیەکی لینجی ڕەنگ بونی(تەلخ) دێتە دەرێ و بەشتێکی تیژ لەروەکەکە دەکرێتەوە بریتیە لەئەفیونی سروشتی.

ئەفیون بەگەلێك شێوە بەکاردەهێنرێت هەر لەوەی دەخرێتە ژێر زمان و لەگەڵ خواردنی قاوەدا دەتوێتەوە بۆ خواردنی لەگەڵ ئاودا یان تواندنەوەی لەچا یان لەقاوەدا یان کێشانی وەك جگەرە یان نێرگەلە.

هیروینی پاك و ساغ ڕەنگی سپیە و ئەوانەی دەستكاری كراون یان تێكەڵ بەمادەی تر كراون ڕەنگیان بۆرە یان تێرە. هیروینی ساغ (٣٠ جار) لەئەفیون بەهێزترە. نرخی یەك گرام هیروین (٥٠ – ١٠٠) یۆرۆیە واتە یەك كیلۆگرام بە(50.000 – 100.000) یۆرۆیە بەپێی پاك و ساغی هێرۆینەكە دەگۆڕێت تاكی ئالودەبوو ڕۆژانە بری (٠,٢٥ – ٢) گرام بەكار دێنێت واتە ئەگەرهێرونی ساغ بەكاربێنێت ڕۆژانە (٢٥ – ٢٠٠) یۆرۆی دەوێت و مانگانە (٤٠٠ – ٦٠٠٠) یۆرۆ ئەمە ئەگەر لەلایەن باندەكان و بازرگانەوە ئیستغلال نەكرێت چونكە زۆربەیان زۆر زیاتر دەكەوێت لەسەریان.

بەپێی ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی نزیكەی (١٣,٥) ملیۆن كەس ئۆپیەید بەكاردێنن.



نمونەی ئەم گروپە وەكو مـــۆرفین و هێـــرۆین و هایـــدرۆمۆرفین و ئۆكـــسی مـــۆرفین و كـــۆداین و هایـدرۆكۆدۆن و میـسادۆن و میپیریـدین و ئـەلفاپرۆدین و پێنتازۆسین و..... هتد.

لەسـەرەتای بەكارهێنانـدا تـاك هەسـت بەخۆشـی و چالاكی دەكـات پاشـان خاوبونـەوەو كـەمی بـەئاگایی و نـەمانی شـەهیەی خـواردن و لاوازی سێكـسی. دەشـێت تـاك بـەماوەی هەفتەیەك توشی ئالودەبوون ببێت.

تێبینی: واباشترە تاك هەرگیز ئەم مادانە بەكارنەهێنێت و لێی نزیك نەبێتەوە، ئەگەرلەو كەسانە بوو كەئەم مادانە بەكاردێنێت واباشترە هێرون لەڕێگەی دەرزیەوە بەكارنەهێنێت ئەگەر لەو تاكانەیە لەڕێگەی دەرزیەوە بەكاری دێنێت پێویستە پەیڕەوی ئەم خاڵانە بكات:

- **پێویستە سرنجی تازە و پاكژ بەكاربهێنێت.**
- **ئاوی پاڵێوراو بەكاربهێنێت. واتە ئاوی مقەتەر**
- **هەرگیز دەرزی كەسانی تر بەكارنەهێنێت.**
- **شوێنی دەرزی لێدانەكە بگۆڕێت واتە هەموو كات لەهەمان شوێنی نەدەیت.**
- **هەرگیز مل یان بن ڕان یان مەمك بەكارهەمێنە وەك شوێنی دەرزی لێدان.**
- **هەرگیز لەشوێنێكی مەدە كەمەوكردن هەبێت.**

○دڵنیابە لەتواندنەوەی مادەکە بەتەواوی پێش بەکارهێنانی.
○هەمیشە بەئاڕاستەی خوێن دەرزی بەکاربێنە نەك بەئاڕاستەی پێچەوانە.
○لەكاتی تەنهاییدا هێرۆین بەکارمەهێنە

٢- كۆكایین:

لەگەڵی درەختـی کوکـاوە وەردەگیرێـت و دەبێتـە هـۆی وروژانـدنی کۆئەنـدامی دەمـار و فرەجولـەیی و کـەمی شـەرمکردن و زیـادبونی هێـزی ماسـولکەکان و کەمبونـەوەی هەسـتکردن بەماندوێتی و نەمانی شەهیەی خواردن و هەستنەکردن بەبرسێتی.

ماوەی (١-٢) کاژێر هەست بەخێراليێدانی دڵ و هەناسە تـەنگی و گـەرم داهـاتنی لـەش و بەرزی فشاری خوێن دەکات پاشان هەلوەسەی بیستن و بەرکەوتن دەست پێدەکات و هەست بەخەواڵویی دەکات.

٣- كۆدایین:

لەروەکی خەشخاشەوە بەرهەم دەهێنرێت و لەرێگەی دەرزی یان دەمەوە بەکاردەهێنرێت، بەشـێوەی هـاردراوێکی سـپیە بـۆنی نیـە بـەڵام تـامی تاڵـە. گـرنگترین زیانـەکانی ئەگـەر بـۆ ماوەیـەکی درێـژ بـەکاربهێنرێت گرفتـەکانی مـەزاج و کزی بیـنین لەشـەودا و هەناسـە تـەنگی و ناهەوسەنگی و گرژبونی ماسولکەکان.

٤- كراك:

لەسـاڵی (١٩٨٣) دا دروسـتکراوە و کاریگەریەکـەی لـەماوەی کـەمتر لـە (١٠) چـرکەدا دەردەکەوێت.

٥- سیدۆل:

تێکەلەیەکە لەمۆرفین و سکوپۆلامین و سپارتین وەك ئازار شکێن بەکاردێت بەڵام دەبێتـە هـۆی ئالودەبونی جەستەیی و دەرونی.

گروپی سێیەم: مژادە بەرهەم هێنراوەکان (دروستکراوەکان):

ئەم مژادانە لەکارگەکاندا دروست دەکرێن، پێشکەوتنی گەورەی زانست وای کردووە ئەم مژادانە ڕۆژ بەڕۆژ لەزیادبوندابن و کۆنترۆڵکردنیان کارێکی نیمچە ئەستەم بێت.

دەتوانین ئەم گروپە پۆلێن بکەین بۆ ئەم بەشانە:

١- مژادە هەلوەسەکان:

وەکو (لایسێرجیك ئەسید دایئیسیلەماید) لەساڵی (١٩٤٤) لەلایەن ﴿ هۆفمان ﴾ ەوە بەرهەمهێنرا و سیلۆسیبین و مەسکەلین و فنسایکلیدین (خەپلەی ئاشتی) و دای مەسیل تریپتامین و دای ئەسیل تریپتامین.

پاش نیوکاژێر لەوەرگرتنی دەرمانەکە کاریگەری دەردەکەوێت و ماوەی (١٢) کاژێر دەخایەنێت و تاك لەو ماوەیەدا هەلوەسەی جیاجیای دەبێت بەتایبەتی هەلوەسەی بینین و ئەم پێکهاتەیە لەسەرەتادا لەلایەن نوسەرەکانەوە بەکاردەهێنرا تاکو توانای ئەفراندنیان زیادبکات و چیرۆکی ئەفسانەیی زیاتر بنوسن. بەڵام بەهۆی زیانەکانیەوە ڕێگری لێکرا.

پاش نەمانی کاریگەریەکەی تاك هەست بەخەمۆکی و دڵەڕاوکێ دەکات.

بەشێوەی گیراوەیەکی بێ ڕەنگ و بۆنە و ڕەنگە بەشێوەی هاردراوێکی سپی یان بەخەپلەهەبێت.

دەتوانین لەرێگەی دڵنیایی کردنەوەو هەندێك لەپێکهاتەکانی بنزۆدازیپینەوە چارەسەری حاڵەتە بکەین.

٢- وروژێنەرەکانی کۆئەندامی دەمار (Central nervous system stimulants)

وەکو ئەمفیتامین و کۆکایین و فینمترازین و میس ئەمفیتامین و فینل پرۆپەنۆلامین.

ئەمفیتامینەکان بۆ یەکەم جار لەساڵی (١٨٨٧) ئامادەکراوە، بەڵام بەکارهێنانی پزیشکی بۆ ساڵی (١٩٣٠) دەگەرێتەوە.

بەکارهێنانی دەبێتە هۆی بەئاگایی و زیادبوونی چالاکی ماسولکەکان و بەرزبونەوەی وورەو حەزکردن بەیاری و قسەکردن. خێرا لێدانی دڵ و بەرزبونەوەی فشاری خوێن و بەردەوام بەکارهێنانی دەبێتە هۆی سەرهەڵدانی حاڵەتی وەهم و هەلوەسە و بەکارهێنانی بەبری زۆر ڕەنگە ببێتە هۆی فێلیهاتن و لەهۆشخۆچوون و وەستانی هەناسە.

دەتوانین نیشانەکانی لێگرتنەوە بەبەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی و نیشانەکانی هەلوەسەو وەهم بەدەرمانی دژەسایکۆسس چارەسەربکەین.

٢- ئازار شکێنەکان وەکو هیرۆین.

٣- ئارام بەخش (هێورکەرەوەکان یان دژەدڵەڕاوکێیەکان) و خەوێنەرەکان: وەکو ئەم کومەڵەیە برێکی زۆر دەرمان لەخۆ دەگرێت وەکو دایازیپام و ئۆکسازیپام و کلۆردایەزیپۆکساید و

لۆرازیپام و پرازیپام و ئەلپرازۆلام و کلۆنازیپام و فلورەزیپام و ترایەزۆلام و فینۆباربیتال و ئەمۆباربیتال و پێنتۆباربیتال و میرۆبامێت و پارالدیهایت و......

ئەم گروپە ئەگەر ماوەی دوو هەفتە بۆ مانگێك بەبری زۆر بەکاربهێنرێت ئەگەری ئالودەبوونی هەیە، لەکاتی بەکارهێنانیدا تاك هەست بەئارامی دەرونی و خەواڵویی دەکات.

٤- **بەهەڵم بووەکان (هەڵمژەکان) یان توێنەرە فریوەکان**، لەرێگەی هەڵمژینەوە بەکاردەهێنرێت و لەم ساڵانەی دواییدا ئەم رێگەیە زۆر بەکاردەهێنرێت بەهۆی هەرزانی نرخ و بەئاسان دەست کەوتن و نەبوونی رێگری لەبەدەست هێنانی و ئاسانی هەڵگرتن و بەکارهێنانی لەماڵ و شوێنی کار.

نمونەی ئەم مادانە وەکو گازۆلین و بەنزین و سیکۆتین و بۆیاخی دیوار و بۆیاخی نینۆك و ئەسیتۆن و دیتۆل و پاککەرەوەی ناومال (فاس و زاهی و......) و.... گرنگترین زیانی لاوەکی ئەم مادانە پوکانەوەی خانەکانی مێشکە و توشبوون بەخەڵەفاندن.

هیچ چارەسەرێکی وانیە بۆ ئەم حاڵەتە جگە لەرێگەگرتن لەبەردەوام بوون و چارەسەری دەرونی.

تێبینی: گروپی دژە کۆلینێرجیك (anticholinergics) وەکو ئەترۆپین و ئارتین و سکۆپۆلامین و بیلادۆنا و............ لەکاتی بەکارهێنانیدا هەست بەئارامی و شادمانی دەکات و لەکاتی لێگرتنەوەدا هەست بەدڵەراوکێ و نارەحەتی و بێزاری و تورەیی دەکاو هەندێکجار نیشانەکانی هەلامەتی تیابەدەردەکەوێت.

هۆکاری بەکارهێنان چیە؟

هەموو کۆکین کەئەم مادانە زیانی زۆر و بکوژیان لەسەر لایەنی تەندروستی و کۆمەلایەتی و ئاینی و ئابوری تاك هەیە. کەواتە بۆ بەکاردەهێنرێت؟

١) پەروەردەی خراپ و بێ ئاگایی باوان لەمنداڵەکانیان و نەبونی کاتی پێویست بۆ ئاخاوتن و بەئاگابوون لەکێشەو گرفتی منداڵەکان بەتایبەتی تەمەنی هەرزەکاری و پێنەدانی هۆشیاری بەمنداڵەکان لەمەڕ زیانەکانی ئەم مادانە و بێئاگابوون لەوەی هاورێیەتی کێ دەکەن؟.

٢) پەرتەوازە بوونی خێزان بەهۆی جیابونەوە، تەلاق، مردن. لەحاڵەتی تەلاقدا هەر یەکە لەباوان بەرپرسیارێتیەکە دەخاتە ئەستۆی ئەویتر یان هەوڵدەدات دڵی منداڵەکە بۆ خۆی

رابکێشێت بەشێوەیەکی هەڵە بەوەی هەڵەکانی بۆ داپۆشێت و یان هاندانی بۆ هەڵەکردن وەك تۆڵەیەك لەتاکی بەرامبەر.

٣) لاوازی سستمی پەروەردە و فێرکردن بەوەی بابەتی پێویست لەخۆناگرێت لەسەر کاریگەری و زیانەکانی ئەم مادانە.

٤) لاسایی کردنەوەی کەسانی گەورەتر کەپێشەنگن لەم کارەدا باوك، برا، هاوڕێی خراپ. هەندێکجار هاندانیان لەلایەن ئەو کەسانە بەشێوەی ناڕاستەوخۆ وەك باس کردن لەتام وجۆرەکانی ئەم مادانە کامیان باشە وکامیان خراپە، بەشێوەی ڕاستەوخۆ وەك بەشدارییپێکردنیان لەبەکارهێناندا یان دەستخۆشی لێکردنیان لەکاتی بەکارهێناندا و هەندێکجار فشارخستنە سەریان بۆ بەکارهێنان.



٥) خۆش گوزەرانی و نەزانینی سەرفکردنی پارە و ئارەزووی تاقیکردنەوە. بەتایبەتی ئەگەرتاك لەماوەیەکی کورتدا گۆڕانکاری ئابوری گەورەی بەسەردا هاتبێت و بێئاگابێت لەمەترسی ئەم مادانە.

٦) بۆچوونی هەڵە سەبارەت بەپەیوەندی ئەم مادانە بەسێکسەوە، هەندێك لەو باوەڕەدان ئەم مادانە توانا و ئارەزووی سێکسی زیاد دەکات بەڵام سەرجەم سەرچاوە زانستیەکان کۆکن لەوەی ئەم مادانە کاریگەری گەورەی هەیە لەدابەزاندنی توانا و ئارەزووی سێکسی.

٧) بۆچونی هەڵە سەبارەت بەپەیوەندی ئەم مادانە بەزیادکردنی توانای خوێندن و بیرکردنەوە دوور نیە کەسانێك هەبن بانگەشەی ئەمە بکەن و هەندێك کەسیان کردبێتە نێچیری ئەو تاوانە گەورەیەو توشی ئالودەبون ببن. هەندێکجار خودی خێزان ڕێخۆشکەرە بۆ هاندانی یەکێك لەئەندامەکانی بۆ ئەم کارە کاتێك فشاری زۆر دەخەنە سەر منداڵەکانیان بۆ بەدەستهێنانی نمرەی بەرز و کەسانێکیش هەن بانگەشەی کاریگەری ئەم مادانە دەکەن لەسەر توانانی بیرکردنەوە.

٨) مەرایکردنی (رازیکردنی) کەسانی تر بۆ تاقیکردنەوە. بەتایبەتی ئەگەرتاکی بەرامبەر کەسێکی بەرپرس بێت و بەکاربەری ئەو مادانە بێت و فەرمووی لێبکات.

٩) بەکارهێنانەوەی دەرمانەکە بۆ ماوەیەکی درێژتر لەوەی پزیشك دەینوسێت.

١٠) هەندێکجار بەهۆی هەڵەی پزیشکەوە کەبۆ ماوەیەکی درێژتر لەپێویست دەرمانەکە دەداتە نەخۆش.

١١) لاوازی چاودێری بەکارهێنانی ئەم مادانە لەلایەن وەزارەتی تەندروستی و بونی ئەم مادانە لەسەرجەم یان لەزۆربەی دەرمانخانەکان و شوێنەکانی فرۆشتنی دەرمان و زۆرجار پێدانیان بەتاك بەبێ رەچەتەی پزیشکی.

١٢) بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و سکیتزۆفرینیا و دڵەڕاوکێ.

١٣) ڕاگەیاندن، پیشاندانی ئەو کەسانە بەکەسێکی بەتواناو بەهەڵوێست، هەندێکجار نیشاندانی بەکارهێنانی ئەم مادانە وەك ڕێگا چارەیەك بۆ گرفتەکان بەتایبەتی گرفتی سۆزداری یان گرفتە ئابوریەکان بەڵام هەموان کۆکین لەوەی ئەم مادانە جگە لەزیادکردن و ئاڵۆزکردنی گرفتەکان هیچیان پێ چارەسەر ناکرێت.

١٤) لاوازی هۆشیاری ئاینی و بێناگایی لەحەرامی ئەم مادانە و لاوازی وەزارەتی ئەوقاف و مامۆستایانی ئاینی لەهۆشیارکردنەوەی تاکەکانی کۆمەڵ.

١٥) بەتاڵی و بێکاری و نەزانینی پرکردنەوەی کاتەکان بەشتی بەسوود.

١٦) پەنابردنە بەر ئەم مادانە لەکاتی بوونی فشار و کێشەی کۆمەڵایەتی بەئومێدی رزگاربوون لەکاتێکدا هەموو کۆکین ئەم مادانە گرفتەکان ئاڵۆزتر دەکات.

١٧) لاوازی دەزگاکان و بەرفراوانی سنوور و بوونی چەند وولاتێکی دراوسێ کەهەموویان بەدەست گرفتی ئالودەبونەوە دەناڵن و دوور نیە لەڕێگای دەزگا و باندەکانیانەوە بەفەرمی یان نا فەرمی هەوڵی بازاڕ پەیداکردن بدەن بۆ ژەهرەکانیان. بیرمان نەچێت بازرگانی کردن بەم مادانەوە پەیوەندی پتەوی بەباری سیاسی و ئاسایشی وولاتانەوە هەیە.

١٨) هەرزانی نرخ و بەئاسان بەدەستکەوتن بەتایبەتی لەناوچە سنوریەکان.

١٩) بونی کرێکاری بیانی لەوولاتدا کەبەکاربەری ئەم مادانە بن یان گەشتکردن و کارکردن لەو وولاتانەی بەدەست ئەم گرفتەوە دەناڵن ئەگەری بەکارهێنان زیاتر دەکات.

٢٠) هەندێکجار بەبێ ئەوەی تاك بەخۆی بزانێت لەلایەن کەسانی ترەوە بەنهێنی ئالودە دەکرێت کاتێك بۆ ماوەیەك یەکێك یان زیاتر لەو مادانەی بۆ دەکرێتە ناو خواردن یان خواردنەوە و بەبێ ئەوەی بەخۆی بزانێت ئالودە دەبێت کاتێك دەیەوێت سەردانی ئەو شوێنە نەکات یان خواردنی ئەو شوێنە نەخوات نیشانەکانی لێگرتنەوەی تیا بەدەردەکەوێت.

کاریگەرییەکانی خراپ بەکارهێنانی مژاد (مادە هۆشبەرەکان)
Effects of substance abuse

هەرچەندە لەبابەتی زیانەکانی ئەلکحولدا باسمان لەهەندێك زیانی جەستەیی و دەرونی کرد و هەروەها لەکاتی باسکردنی مادە هۆشبەرەکاندا هەندێك زیانی تایبەتی هەندێك مادەمان باسکرد بەڵام لێرەدا هەوڵ دەدەین باس لەزیانەکانی مادە هۆشبەرەکان بکەین بەشێوەیەکی گشتی لەپێنج روەوە:

١- زیانی جەستەیی.
٢- زیانی دەرونی.
٣- زیانی کۆمەڵایەتی.
٤- زیانی ئابوری.
٥- زیانی نیشتمانی.

١- زیانی جەستەیی:

☒ هەوکردنی جگەر.

☒ توشبوون بەنەخۆشی کەمی بەرگری وەرگیراو(ئەیدز)، بەتایبەتی لەوانەی ئەم مادانە لەڕێگەی دەرزییەوە بەکاردێنن و زۆرجار هەمان دەرزی لەلایەن زیاتر لەکەسێکەوە بەکاردەهێنرێت.

☒ شێرپەنجەی کۆئەندامی هەرس و میزەڵدان، بەپێی سەرجەم بەڵگە زانستیەکان زۆربەی جۆری شێرپەنجەکان لەکاسانی بەکاربەری مادەی هۆشبەردا زیاترە وەك لەتاکی ئاسایی.

☒ هەوکردن و برینداری گەدە.

☒ هەوکردنی پەنکریاس.

☒ نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناسە و سوران.

☒ پوکانەوەی خانەکانی مێشك و توشبوون بەنەخۆشی بیرچونەوە و کەمی تەرکیز و لەرزۆکی.

☒ هەوکردنی پێست و دومەڵ بەهۆی بەکارهێنانی دەرزی لەلایەك و کەمبونەوەی بەرگری لەش لەلایەکی ترەوە.



☒ لاوازی سێکـــــسی و کەمبونــــەوەی ئارەزوو و توانای سێکسی.

☒ ساردی جنسی و نەزۆکی.

☒ لەمێینـەدا ئەگەری لەبارچوونی منداڵ کۆرپە و لەدایکبونی پێش وەخت و کەمی کێشی کۆرپە لەکاتی لەدایکبون و ناتەواویە زکماکیەکان

☒ مردنی چاوەروان نەکراو.

٢- زیانی دەرونی:

☒ هەلوەسەی بەهەموو جۆرەکانیەوە زیاترە لەتاکی ئالوودەبودا وەك لەکەسانی ئاسایی.

☒ وەهــم دەربــارەی هاوســەر وئەنــدامانی خێزان بەتایبەتی وەهمی ناپاکی.

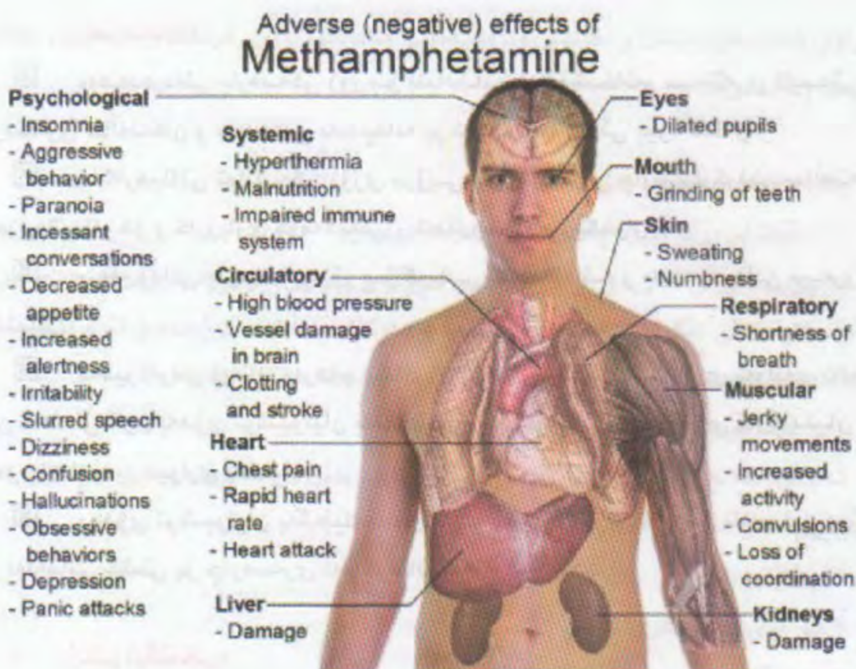
☒ خوکوژی و خێزان کوژی.

☒ نەخۆشییە دەرونیەکان وەکو خەمۆکی و دڵـەڕاوکێ..... هتـد زیـاترە لـەتاکی ئـالودەبودا. خـودی ئـالوودەبون بـەمادەی هۆشـبەر بەیـەکێك لەگرفتە دەرونیەکان دادەنرێت.

☒ لادانــی سێکــسی و پەیوەنــدی سیکــسی لەگــەڵ کەســانی تــابۆدا، لـەئالودەبوان و بەکاربەرانی مادەی هۆشبەرەدا زیاترە لەکەسانی ئاسایی.

☒ لاوازی خۆگونجـادن لەگـەڵ ئەنـدامانی خێـزان و کۆمەڵگـە چـونکە هـاوەڵی مادەکـە دەکـات و بەلایەنـەوە لەسـەرجەم پەیوەندیـە خێزانـی و کۆمەڵایەتیـەکان گـرنگترە و ئامادەیـە لـەپێناو بەدەسـت هێنـانی ئـەو مادەیـەدا زۆر بـەهای کۆمەڵایـەتی گـرنگ لەدەسـتبدات یـان پێچەوانەی یاسا ڕەفتار بکات.

☒ گرفتی هۆشپێدان و تەرکیزکردن و بیرچونەوە.



٢- زیانی كۆمەڵایەتی:

☒ ڕەفتاری دژەكۆمەڵ و دژە یاسا. (درۆكردن، دزیكردن، توندوتیژی لەنێوخێزان و لەكۆمەڵگەدا، ناپاكی) لەتاكی بەكاربەر و ئالودەبواندا زۆر زیاترە لەتاكی ئاسایی.

☒ لەناوبردنی بنەماكانی خێزان و دابرانی پەیوەندی نێوان ئەندامەكان و ئاژاوەو شەری بەردەوام و نەبونی ئارامی و بێئاگایی لەئەركی خۆی بەرامبەر تاكەكانی خێزان و نەمانی رۆڵ و پێگەی لەخێزاندا.

☒ نەتوانینی خۆگونجاندن لەگەڵ ئەندامانی خێزان وكۆمەڵگە.

☒ سوكایەتی كردن بەبەهاكۆمەلایەتیەكان و هەوڵدان بۆ هێنانەوەی پاساوی نابەجێ بۆ ڕەفتارە نەشیاوەكانی. هەندێكجار خۆی گەلێك پەستە بەم ڕەفتارانەی و هەوڵ دەدات واز لەئالودەبوون بێنێت بەڵام ناتوانێت بۆیە هەستی خۆبەكەم زانین و خەمۆكی و دڵەراوكی.... لەنێوانیاندا زۆر زیاترە بەبەراورد بەتاكەكانی تری كۆمەڵ.

☒ پەنابردنە بەر درۆ و دزیكردن بۆ بەدەستكەوتنی مژادەكە.

٤- زیانی ئابوری:

☒ بەهەدەردانی پارەیەکی زۆر بۆ بنیادنانی نەخۆشخانەو سەنتەری تایبەتی بۆ چارەسەری حاڵەتەکان و بنیادنانی بەندیخانە بۆ ئەوانەی بازرگانی پێوە دەکەن.

☒ بەکارهێنانی توانایەکی زۆری مرۆیی بۆ ڕێگرتن و چارەسەرکردنی حاڵەتەکان لەوەزارەتی ناوخۆ و کاروباری کۆمەڵایەتی و تەندروستی و ڕێکخراوەکان.

☒ بەفیرۆدانی پارەیەکی زۆر بۆ کرینی ئەو مادانە و بەهەدەردانی سەروەتی نیشتمانی.

☒ کەمبونەوەی توانای بەرهەم هێنانی تاکەکان چونکە بڕێکی زۆری ئەوانەی ئالوودە دەبن کەسانی لاون بەهۆی توشبونیان بەنەخۆشی یان کەمبونەوەی توانای کارکردنیان یان مانەوەیان لەودیو دیواری بەندیخانە.

☒ بەهۆی توشبونیان بەگەلێك نەخۆشی و ئەگەری بونی منداڵی نائاسایی بڕێکی زۆر لەداهاتی گشتی بۆ چارەسەری ئەم گرفتانە خەرج دەکرێت.

٥- زیانی نیشتمانی:

گومان لەوەدا نیە پتەوی هێزی هەر وڵاتێك بەتواناو داهێنان و باری ئابوری و پێگەی سیاسی ئەو وڵاتەوە بەندە، لەکاتێکدا هەزارەها گەنجی وڵاتێك لەو دیو دیواری بەندیخانەکانەوە بن (بەهۆی بازرگانی کردن بەمادەی هۆشبەر) و هەزارەهای تریان لەسەر جرپای نەخۆشخانەکان کەوتبن(بۆ چارەسەر) و بڕێکی زۆر لەپارەی وولات بچێتە دەرەوە بۆ کرینی ئەو مادانە و کرینی چارەسەر بۆ نەخۆشەکان و هەزارانی تر خەریکبن بەپێشکەشکردنی خزمەتگوزاری بۆ نەخۆش و بەندکراوەکان و وڵاتانی دراوسێ هەوڵبدەن یەکتر لاوازبکەن لەڕێگەی بڵاوکردنەوەی ئەم مادانە لەلای بەرامبەر، دەگەینە ئەو ڕاستەی ئەو وولاتانەی بەدەست کێشەی ئالودەبونەوە دەناڵن چەند گرفتایان هەیە پێگەی سیاسیان چەند لەرزۆکە.

چارەسەر:

چارەسەرکردنی کەسی ئالودەبوو کارێکی ئاسان نیە یەکەم لەبەرئەوەی ئەم ئالودەبونە بەنهێنی دەکرێت و زۆرجار تاك نایەوێت وازبهێنێت و لەژێر فشاری کەسوکاریدا بەم کارە هەڵدەستێت، دووەم ئەگەری گەڕاندنەوە بۆ ئالودەبوون ڕێژەیەکی بەرزە و بەپێی جۆری مادەکان و ئاسانی بەدەستهاتن و هۆکاری وازهێنانەکە دەگۆڕێت. بۆیە ڕەزامەندی و باوەڕی

تەواوی تاك بەوازهێنان و خراپی و زیانەكانی ئالوەبوون زۆر گرنگە و بەبەردی بناغەی چارەسەر دادەنرێت.

چارەسەر بەسێ قۆناغ دەكرێت:

۱- **قۆناغی رزگاربوون (پاككردنەوە) لەژەهراویبوون:**

كە پزیشك رۆڵی گەورەی تیادەگێرێت و لەرێگەی بەركارهێنانی هەندێك دەرمانەوە ئازار و نارەحەتیەكانی لێگرتنەوە كەمدەكرێتەوە و هاوكاری تاك دەكرێت بۆ تێپەراندنی ئەو قۆناغە بەسەركەوتوویی. زۆر جار چەند رۆژێك بۆ ۲ هەفتە دەخایەنێت.

۲- **قۆناغی چارەسەری دەروونی و كۆمەڵایەتی:**

ئەم قۆناغە چارەسەری دەروونی تاك و رێنمایی خێزانی دەگرێتەوە بۆ هاوكاری تاكی ئالودەبوو، هەوڵدەدرێت تاك رابهێنرێت لەسەر

- چۆنێتی بریاردان.
- هونەری چارەسەری كێشە.
- بەرەنگاربونەوەی فشارەكانی ژیان.
- هونەری خۆخاوكردنەوە و نوستنی دروست.
- دروستكردنی پەیوەندی نوێ وماڵئاوایی لەپەیوەندیە كۆنە زیانبەخشەكان.
- چارەسەركردنی هۆكار و پاڵنەری سەرەكی بۆ ئالودەبوون.
- راهێنانی تاك لەسەر چالاكی كۆمەڵاتی و گەراندنەوەی بۆ ناو كۆمەڵ.
- وەرزشكردن بۆ گەراندنەوەی توانای جەستەیی تاك.

لەپرۆسەی چارەسەردا پێویستمان بەشوێنێكی ئارام و سەلامەت و پاڵپشتی دەروونی و خێزانی هەیە)



۳- قۆناغی ڕاهێنانەوە و چاودێری دواتر:

ئەم قۆناغەش دەکرێت بەسێ هەنگاوەوە:

هەنگاوی یەکەم:

هەنگاوی ڕاهێنانەوەی کرداری: ئامانج لەم هەنگاوە گەڕاندنەوەی توانای تاکە لەبواری کار و پیشەکەیدا و چارەسەرکردنی ئەو ڕێگریانەیە کەئاستەنگن لەبەرامبەر گەڕاندنەوەدا.

هەنگاوی دووەم:

هەنگاوی ڕاهێنانەوەی کۆمەڵایەتی: ئامانج لەم قۆناغە گەراندنەوەی تاکە بۆ ناو خێزان و کۆمەڵگە و پتەوکردنی پەیوەندیەکی دروستە لەنێوان تاك و دەوروبەر، بۆ گەراندنەوەی متمانە و باوەڕ بۆ تاکی ئالودەبوو.

هەنگاوی سێیەم:

هەنگاوی پاڕاستن لەنوشست: مەبەست لەم قۆناغە چاودێری و بەئاگابوونە لەتاك نەك بگەڕێتەوە سەرهەمان ڕەفتاری پێشوی و لەکاتی ئەم حاڵەتەدا خێرا چارەسەری پێویستی بۆبکرێت.

لێرەدا زۆر گرنگە وەڵامی دوو پرسیار بدەینەوە، یەکەمیان باوان (ئەندامانی خێزان) چۆن سیفەتەکانی یەکێك بناسنەوە کەئالودەبووە، دووەمیان ئەرك و ڕۆڵی باوان (ئەندامانی خێزان) چیە لەڕێگرتن لەبەکارهێنانی مادەی هۆشبەر؟

بۆ وەڵامی پرسیاری یەکەم دەتوانین ئەم چەند خاڵەریزبەند بکەین:

١- گۆڕانکاری چاوەڕواننەکراو لەڕەفتاری تاکدا بەلای نەرێنیدا.

٢- شپرزەیی و دابران لەکار و خوێندنگە و پشتگوێخستنی کارەکان.

٣- گرفت لەڕێکخستنی کات و نەبونی خشتەی کار و چالاکی و نارونی لەکاتەکانی هەستان و دانیشتن و چونەدەرەوە و هاتنەوەدا.

٤- کەمبونەوەی پلەبەپلەی ئارەزووی خواردن.

٥- بونی ئاسەواری دەرزی لەسەر جەستە و بونی سرنج و هەندێك پێویستی تر لەژورەکەیدا و زۆرجار هەوڵدەدات پۆشاکی قوڵ کورت لەبەر نەکات تاکو شوێنی دەرزی لێدانەکان بەدەرنەکەون.

٦- زۆرچوونە دەرەوە لەماڵ و لەکاتی گوماناویدا.

٧- کەمبونەوەی توانای بەرهەمهێنان لەبواری کار یان خوێندن.

٨- دوور کەوتنەوە لەهاوڕێ کۆنەکانی بەبیانوی بێ پاساو و پەیداکردنی هاوڕێی نوێ کەهاوشێوەی خۆی بن.

٩- هێنانەوەی بیانوی جۆراوجۆر بۆ بەدەستهێنانی پارە و هەندێکجار دەستبردن بۆ پارەی کەسانی تر بەبێ ئاگایی ئەوان.

١٠-دانپێدانانی ڕاستەوخۆ یان ناڕاستەوخۆ بەبەکارهێنان.

سەبارەت بەپرسیاری دووەم ڕاستە بەرەنگاربونەوە و ڕێگرتن ئەرکی هەموانە و کۆمەڵێکی زۆر لەوەزارەتەکانی حکومەت پەیوەندارن بەم کێشەیەوە بەڵام هەمیشە ڕۆڵی خێزان کاریگەری گەورەی هەیە و دەتوانین بەهەمان شێوەی وەڵامی پرسیاری یەکەم هەندێك ڕاستی بنوسین:

١- هەستانی باوان بەڕۆڵی خۆیان وەك دایك و باوك نەك وەك دوو کەسی باڵادەست کەمنداڵ نەتوانێت پرسیار و نهێنیەکانی ژیانیان بۆ باس بکات.

٢- بایەخدان بەمنداڵەکانیان و هاوەڵی کردنیان بۆ گەشت و سەردانەکان.

٣- ناسینی هاوەڵی منداڵەکانیان لەڕێی ئەوەی سەردان هەبێت لەنێوانیان و پەیوەندیەکان لەپەیوەندی دوو کەسەوە بۆ پەیوەندی دوو خێزان باڵا بکرێت تاکو بزانن منداڵەکانیان هاوەڵی چ جۆرە کەسێك دەکەن.

٤- پێدانی زانیاری لەمەڕ زیانەکانی مادەهۆشبەرەکان و مەترسیە تەندروستی و کۆمەڵایەتی و یاساییەکانی بەکارهێنان.

٥- بایەخدان و هاندانی لایەنی ڕۆحی منداڵەکانیان.

٦- ئاگادارکردنەوەی منداڵەکانیان لەو شێوازانەی بازرگانەکانی مادەهۆشبەرەکان بەکاریدێنن بۆ بایەخدان و ڕەواجدان بەکارەکان و ڕاستکردنەوەی بۆچوونە هەڵەکان سەبارەت بەمادەی هۆشبەر.

٧- لەڕێگەی چیرۆك و گێرانەوەی بەسەرهاتنی ئالودەبوان هەر لەمنداڵیەوە ئەم مادانەی لا قێزەوون بکرێت.

٨- زۆر گرنگە باوان و ئەندامانی خێزان خۆیان بەکاربەر و ئالودەی مادەی هۆشبەر نەبن.

٩- کەمکردنەوەی پەیوەندی لەگەڵ ئەو کەس و خێزانانەی بەکاربەری مادەهۆشبەرن و مەترسی ئەوەیان هەیە کاریگەریان هەبێت لەسەر منداڵەکانت.

١٠-هەوڵدان بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی هۆشیاری ئەندامانی خێزان لەڕێگەی بەرنامەکانی تەلەفزیۆن و بڵاوکراوەکان (پۆستەر و نامیلکە و کتێب)

هەڵوێستی ئیسلام بەرامبەر ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان:

لێرە باسکردنی ئەم بابەتەم بەگرنگ زانی لەبەر ئەوەی ڕێژەیەکی زۆری خەڵکی کوردستان موسڵمانە و زۆر گرنگە بزانێت هەڵوێستی ئاینی ئیسلام بەرامبەر بەم مادانە چیە، هەروەها دەتوانرێت ئەم بەرەنگاربونەوەیەی ئیسلام بکرێت بەنەخشە ڕێگای بەرەنگاربونەوەی ئەلکحول و مادەهۆشبەرەکان.

وەك ئاشکرایە ئاینی پیرۆزی ئیسلام دوو سەرچاوەی گرنگی هەیە بۆ یاسادانان سەرچاوەی یەکەم قورئانە و دووەمیش فەرمودەکانی پێغەمبەرە. (درودی خوای لەسەر بێت) قورئان زۆر بەشێوەیەکی جوان و وورد باس لەچۆنێتی چارەسەرکردنی ئەم گرفتە دەکات بۆ ئەم مەبەستەش هەنگاوەکانی وازهێنان دەکات بەچوار قۆناغەوە.

قۆناغی یەکەم:

لەرێی پێشەنگی باشەوە و بەبێ ئەوەی ڕاستەوخۆ لەکرۆکی بابەتەکە بدات بۆیە دەفەرموێ (لقد كان لكم في رسول الله أسوه حسنه) الاحزاب ٢١

ئاشکراشە کەپێغەمبەری خوا مەی نەخواردۆتەوە و حەزی بەبەکارهێنانی نەکردووە. لێرەدا قورئان ڕاستیەکی زانستی گرنگ دەخاتە روو ئەویش شوێن کەوتنی کەسانی پێشەنگە واتە لاسایی کردنەوەی کەسانی تر لەکاتێکدا ئەو کەسەت بەدڵ بێت. بۆیە پێغەمبەری خوا(درودی خوای لەسەر بێت) دەکاتە پێشەنگ و داوا لەموسڵمانان دەکات چاو لەو بکەن لەرەفتارەکانیاندا. دیارە تەنها بەم هەنگاوە کەسانێك هەن وازدێنن لەکاتێکدا دەبینن پێشەنگەکەیان ناخواتەوە.

بۆیە دەزگا بەرپرسەکان دەتوانن پشت بەو کەسانە ببەستن کەلە کۆمەڵگەدا پێگەیەکی دروست و ناوبانگیان هەیە (کەسایەتی ئایینی، هونەرمەندان، رۆشنبیران، سیاسەتمەداران) کەبەکاربەری ئەو مادانە نین بۆ بانگەشەکردن و بەرەنگاربوونەوەی ئەم مادانە. تاکو وەك پێشەنگێکی سەرکەتوو کەسانی تر لاسایی بکەنەوە.

قۆناغی دووەم:

(ويسئلونك عن الخمر والميسر قل فيهما اثم كبير ومنافع للناس واثمهما اكبر من نفعها) سورة البقرة ٢١٩

قۆناغی چوارەم:

یا أيها الذين آمنوا إنما الخمر والميسر والأنصاب والأزلام رجس من عمل الشيطان فاجتنبوه لعلكم تفلحون. ﴿المائدة: ٩٠﴾.

لەم قۆناغەدا بەئاشکرا باس لەحەرامی خواردنەوە دەکات هاوشانی دەکات لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زاربازی.

ئەمەش ڕاڤەی ئەو دوو ئایەتەی سەرەوەیە بەپشت بەستن بەتەفسیری ئاسانی مامۆستا ﴿ بورهان محمد ئەمین ﴾ (ئەی ئەوانەی کەباوەڕتان هێناوە دڵنیابن کەعەرەق و قومار و گۆشتی ماڵاتی سەربراو بۆ غەیری خوا لەو شوێنانەی کەخەڵك بەپیرۆزی داناوە نەك ئیسلام، بورج و حەلال و حەرام زانین بەهۆی هەڵدانی زارەوە ئەمانە هەر پیسن و لەکارو کردەوەی شەیتانن، کەواتە ئێوەش خۆتانی لێ دووربگرن و خۆتانی لێ بپارێزن، بۆ ئەوەی سەرفرازیی و بەختەوەریی بەدەست بێنن).

بۆگەیشتن بەم قۆناغە (١٥) ساڵی خایاند تاوێك لەڕێگەی پێشەنگی نمونەییەوە کەپێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) تاوێك لەڕێی بڵاوکردنەوەی زانیاری لەسەر زیانەکانی خواردنەوە و تاوێکی تر بەئاگاهێنان لەنەشیاوی ئەم کارە لەکاتی نزیك نوێژکردندا و نزیك نەبونەوە لەنوێژ بەمەستی و لەدوا قۆناغدا ڕێگری تەواوەتی.

سەبارەت بەسەرچاوەی دووەم کەفەرمودەکانی پێغەمبەرە (درودی خوای لەسەر بێت) ئەم چەند فەرموودەیە دەخەینە روو:

پێغەمبەری ئازیز دەفەرموێ: (کل مسکر خمر، وکل مسکر حرام) ﴿أبو داود وأحمد﴾.

واتە هەموو مەستەرێك مەیە و هەموو مەستکەرێك حەرامە.

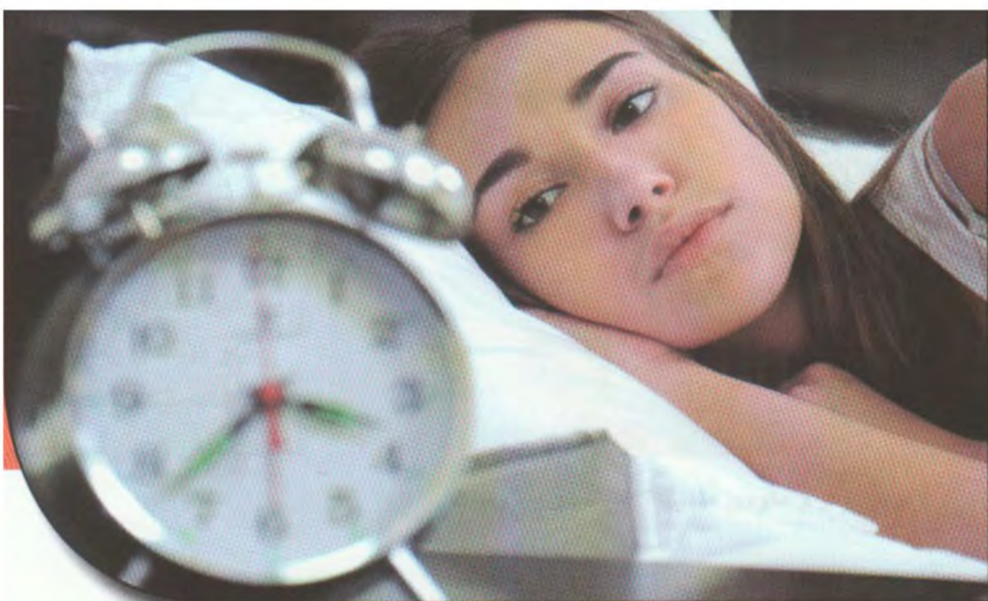
هەروەها لەفەرمودەیەکی تردا دەڵێ: (لعن الله الخمر شاربها وساقيها وبائعها، ومبتاعها (مشتريها)، وعاصرها، ومعتقها، وحاملها والمحمولة إليه) ﴿أبو داود﴾ واتە خوا (نەفرەت)ی لەعنەتی کردووە لەمەی، لەوەی دەیخواتەوە و ئەوەی دەیگێڕێت و ئەوەی دەیفرۆشێت و ئەوەی دەیکرێت و ئەوەی دەیگوشێت (واتە دروستی دەکات) و ئەوەی دەیگرێتە خۆی (واتە لەکۆگادا هەڵیدەگرێت) و ئەوەی هەڵی دەگرێت (واتە دەیگوێزێتەوە لەشوێنێکەوە بۆ شوێنێکی تر) و ئەوەشی بۆی دەبرێت.

بەم فەرمودەیەی ﴿ ئەبوداود ﴾ دەردەکەوێ کەئیسلام تاکو چ ئاستێك دژی ئەم کارە قێزەونەیە و لەعنەت لەسەرجەم ئەو کەسانە دەکات لەهەر ئاستێدا یان قۆناغێکدا هاوکاری دەکەن بۆ بەئەنجام گەیاندنی ئەم کارە.

ئەگەر جارێکی تر بگەڕێینەوە بۆ ئایەتەکەی پێشوو دەبینین هەردوو جار کەباسی مەی دەکرێت لەگەڵ قوماردا ناوی دەبرێت و لەجاری دووەمدا هاوشان دەکرێت لەگەڵ قومار و بت پەرستی و زار بازی (هەڵدانی زار).

هەروەها لەقۆناغی مەککەدا کەهێشتا خواردنەوەی مەی حەرام نەکرابوو لەقورئاندا لەریزی رزقی باشدا ناوی نابات بۆیە لەسورەتی (النحل) دا ئایەتی ﴿ ٦٧ ﴾ دەفەرموێت: ((وَمِنْ ثَمَرَاتِ النَّخِيلِ وَالأَعْنَابِ تَتَّخِذُونَ مِنْهُ سَكَرًا وَرِزْقًا حَسَنًا...)).

له بەروبوومی خورما و ترێ دەستتان دەکەوێت مەستی و رزقی باش واتە مەست بوون بە رزقی باش و کاری باش ناوبەنراوە.



بەشی دوانزەیەم:
قۆناغەکانی نوستن.

هەندێك زانیاری سەبارەت بەخەو.
پۆلێنکردنی گرفتەکانی خەو
بێخەوی.
وەستانی هەناسە لەکاتی خەودا.
برۆکسیزم (ددان لێکخشاندن)
زۆرخەوی.
رۆیشتن بەدەم خەوەوە.
ئاخاوتن بەدەم خەوەوە.
خەوی بەزۆر.
نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.
مۆتەکە وخەوی ترسناك.
پرخە پرخ.
رێنمایی بۆ خەوێکی دروست

گرفتەكانی خەو
Sleep disorders



خەو بەشێكی گرنگی ژیانی تاك پێكدێنێت بۆ ئەوەی باس لەگرفت و ناڕەحەتیەكانی خەو بكەین واپێویست دەكات لەسەرەتادا بڕێك باس لەخەو بكەین.

خەو نزیكەی یەك لەسێی ژیانی تاك پێكدێنێت بەپێی قۆناغەكانی ژیان پێویستی تاك بۆ خەو و ماوەی قۆناغەكانی خەو دەگۆڕێت.

خەو دەكرێت بەدوو قۆناغی سەرەكیەوە:

١- قۆناغی نەبوونی جوڵەی خێرای چاو: نزیكەی (٩٠) خولەك دەخایەنێت لەسەرەتای نوستنەوە.

٢- قۆناغی جوڵەی خێرای چاو: بەوە جیادەكرێتەوە كەچاو بەخێرایی دەجولێت.

قۆناغی یەكەم دەكرێت بەچوار پلەوە:

پلەی یەكەم: نزیكەی لە (٢٪ – ٥٪) خەوی شەو پێك دێنێت و تاك لەنێوان خاوبونەوە و بەخەبەریدایە و زۆر بەئاسانی بەخەبەردێت و هەندێكجار نكوڵی لەوە دەكات كەنوستبێت وەكو ئەوەی لەكاتی سەیركردنی تەلەفزیۆندا بۆ چەند چركەیەك یان خولەكێك خەو دەیباتەوە.

پلەی دووەم: نزیكەی لە (٤٥٪ – ٥٥٪) خەو پێك دێنێت و لەم قۆناغەشدا تاك بەئاسانی بەئاگادێتەوە لەكاتی بوونی دەنگە دەنگ.

پلەی سێیەم و چوارەم: كەپێیان دەڵێن خەوی شەپۆلی خاو یان لەسەرخۆ. نزیكەی لە (١٠٪ – ٢٣٪) خەو پێك دێنێت و لەم قۆناغەدا تاك بەئاسانی بەخەبەر نایەت و خەوی قورس دەبێت و زیندەچالاكیەكانی لەش خاودەبنەوەو پلەی گەرمی لەش دادەبەزێت و شەپۆلەكانی دەلتا بەدەردەكەون و لە (٥٠٪) زیاتری لەقۆناغی چواردا دەبێت.

قۆناغی دووەم (قۆناغی جوڵەی خێرای چاو)

ئەم قۆناغە نزیکەی لە (٢٠٪ - ٢٥٪) خەو پێکدێنێت و قۆناغی خەوی قورسە و ماسولکەکان لەباری پشوودان بەڵام مێشك زۆر چالاکە و بڕێکی زۆر خوێنی بۆ دەچێت و پلەی گەرمی مێشك بەرزدەبێتەوە. لەم قۆناغەدا تاك بەوە جیادەکرێتەوە (جەستەیەکی ئیفلیج و مێشکێکی بەئاگا).

لەم قۆناغەدا ئاستی هۆرمۆنەکان دەگۆڕێت و کۆئەندامی زاوزێ بڕێکی زیاتر خوێنی بۆ دەچێت و لەمێینەدا قیتکە خوێنی زیاتر بۆ دەچێت و لەنێردا چوك ڕەپ دەبێت.

لەماوەی هەشت کاژێر نوستندا ئەم دوو قۆناغە (٥ - ٦) جار دووبارە دەبێتەوە.

چەند ڕاستیەك سەبارەت بەخەو:

١) منداڵی تازە لەدایك بوو (کۆرپە) پێویستی بە(١٧ -١٨) کاژێر نوستنە لەشەووڕۆژێکدا.

٢) لەتەمەنی (٦) مانگیدا (١٤ - ١٦) کاژێر لەشەووڕۆژێکدا.

٣) لەتەمەنی ٣ساڵیدا (١٢ - ١٤) کاژێر لە شەوو ڕۆژێکدا.

٤) لەتەمەنی (٥) ساڵیدا نزیکەی (١٠ - ١٢) کاژێر لەشەووڕۆژێکدا.

٥) لەتەمەنی پێش هەرزەکاریدا نزیکەی (٩ - ١٠) کاژێر.

٦) لەهەرزەکاریکدا نزیکەی (٨,٥ - ٩,٥) کاژێر.

٧) لەلاویدا نزیکەی (٨) کاژێر.

٨) لەتەمەنی پیریدا پلەی سێ و چواری خەو کەبەشێکن لەقۆناغی یەکەمی خەو، خەو تیایاندا قورسە زۆر کەم دەبێتەوە هەندێك دەڵێن نامێنێت، بۆیە مرۆڤ لەپیریدا زۆر بەئاسانی بەئاگادێت کەدەنگێکی سوك ببیستێت لەکاتی خەودا و بەردەوام گلەیی لەگەنجەکان دەکات کەخەو قورسن.

٩) ئەو خەوانەی لەپلەی سێ و چواری قۆناغی یەکدا دەبینرێت بەتەواوی وەبیر نایەتەوە بەڵکو بەشێکیان بیردێنەوە، هەندێکجار هیچی بیرنایەتەوە.

١٠) ئەو خەوانەی لەقۆناغی جوڵەی خێرای چاودا دەبینرێت بەتەواوی یان زۆربەی وەبیردێنەوە.

١١) لەکاتی خەودا مێشکی مرۆڤ بەردەوامە لەکارکردن و چالاکی.

١٢) هەندێك نەخۆشی هەیە تەنها لەکاتی خەودا ڕوودەدات.

١٣) مرۆڤ لەكاتی خەودا بێتاوانە و پێنوسی لەسەر هەڵگیراوە، بۆیە ئازادە لەو خەوانەی دەیبینێت و لەو كارانەی دەیكات.

گرفتەكانی خەو (پەشێویەكانی خەو)

دەكرێن بەدوو بەشەوە:

١- **دسسۆمنیاس:** ئەو گرفتانە دەگرێتەوە كەپەیوەندی بەكات و بڕ و جۆری خەوەوە هەیە. وەكو:

- بێخەوی.
- وەستانە هەناسە.
- نارکۆلپسی.
- زۆرخەوی.
- نیشانەی بێئارامی (بێ ئۆقرەیی) لاق.

٢- **پاراسۆمنیاس:** بەوە جیادەكرێنەوە كەناتەواوی لەفسیۆلۆژی و ڕەفتاردا هەیە لەكاتی خەودا. وەكو:

- برۆكسیزم ﴿ ددان لێكخشاندن ﴾.
- دیوەزمە، مۆتەكە.
- خەوی ترسناك.
- خەوەڕۆ ﴿ ڕۆشتن بەدەم خەوەوە ﴾
- قسەكردن بەدەم خەوەوە.
- پرخەپرخ.

بێخەوی

Insomnia

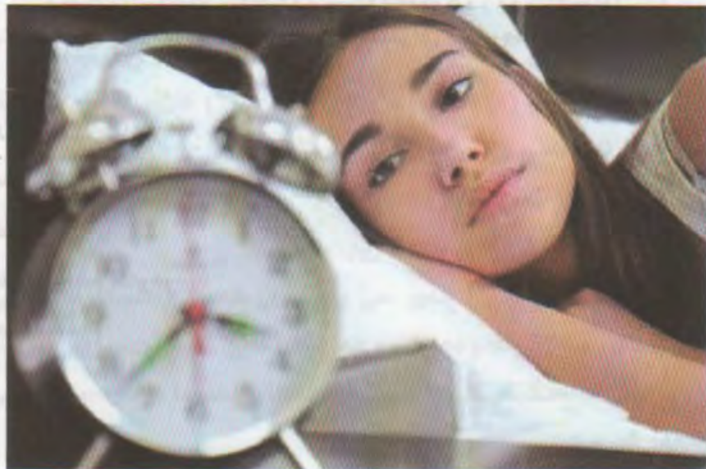
بێخەوی بەیەکێك لەگرفتە گرنگەکانی خەو دادەنرێت و تا رادەیەکی زۆر بڵاوە و دەشێت کەم کەس هەبێت بۆ ماوەیەك ئەم حاڵەتەی نەبوبێت یان توشی نەیەت بەهۆی زۆری ئەو هۆکارانەی بێخەوی دروست دەکەن.

دەتوانین بیخەوی پۆلێن بکەین بۆ سێ جۆر:

١- ئەوانەی بەگران خەویان لێدەکەوێت واتە شەوانە ماوەیەکی زۆر دەمێننەوە تاکو خەویان لێدەکەوێت.

٢- ئەوانەی بەئاسانی خەویان لێدەکەوێت بەڵام بەیانیان زوو یان نیوەشەو بەئاگادێنەوەو ئیتر خەویان لێناکەوێتەوە.

٣- ئەوانەی لەشەودا زوو زوو خەبەریان دەبێتەوە چێژ لەخەوەکانیان وەرناگرن.



هەروەها بەپێی ماوەی بێخەویەکە دەتوانین پۆلێنی بکەین بۆ سێ ئاست:

١- بێخەوی کاتی: لەنێوان شەوێك بۆ سێ شەو.

٢- بێخەوی ماوەکورت: لەنێوان (٤) شەو بۆ (٢١) شەو.

٣- بێخەوی درێژخایەن: زیاتر لە (٢١) شەو.

گەلێك هۆکار هەن وا لەتاك دەکەن نەتوانێت خەوی لێبکەوێت یان لەکاتی نوستندا ماوەی پێویست بمێنێتەوە. گرنگترینیان

١. بەکارهێنانی (کافاین) ە لەچاو قاوەو نیسکافەدا هەیە.

٢. بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی وورووژێنەری کۆئەندامی دەمارە.

٣. پاش ئەوەی ماوەیەك دەرمانی هێورکەرەوە بەکاردێنێت هەوڵی ڕاگرتنی بدات.

٤. وەك نیشانەیەك لەنیشانەکانی لێگرتنەوە لەئەلکحول و هەندێك لەمادەهۆشبەرەکان.

٥. نەخۆشـی جەسـتەیی: هـەر نەخۆشـییەکی جەسـتەیی کـەئازاری هـەبێت یـان نیشانەیەکی هەبێت کەرێگر بێت لەنوستن وەك تا یان هەناسە تەنگی.

٦. بوونی پەشێویە دەرونیەکان وەکو پەشێویەکانی مەزاج (خەمۆکی یان شادی) و دڵەڕاوکێ و سکیتزۆفرینیا.

٧. بونی گرفتی کۆمەڵایەتی یان ترس لەشتێك وەکو خۆئامادەکردنی خوێندکار بۆ تاقیکردنەوە یان ترس لەڕوودانی شتێك وەك سەرباز لەبەرەکانی جەنگدا.

٨. تێکچونی سستمی خەو و هەستان (Circardian Rhythm)بەهۆی کارکردنی شەوانە یان گەشتکردن بۆ ئەو ناوچانانەی کاتیان جیاوازە.

٩. هەنـدێك خـوی خـراپ پـێش نوسـتن وەك خـواردنی برێکـی زۆر خـواردن یـان خواردنەوەی برێکی زۆر شلەمەنی.

١٠. قەرەباڵغی زۆر یان نەبوونی شوێنی پێویست بۆ حەوانەوە یان شوێنەکە پیس بێت......

١١. هۆکاری بۆماوە لەهەندێك خێزاندا زیاترە وەك لەهەندێکی تر.

سەرەڕای ئەو پۆلێنانەی سەرەوە بە پێی مانوەڵی پۆلێنکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە کەسێك دەوترێت پەشێوی بێخەوی هەیە کە:

- سکاڵای بەردەوامی هەبێت لە جۆر و بری خەو.
- یەکێك یان زیاتر لەم نیشانانەی خوارەوەی هەبێت:

- گرفت لە دەستپێکردنی خەو (واتە بە نارەحەتی خەوی لێدەکەوێت).

- گرفت لە مانەوە لە خەودا (واتە ناتوانێت بۆ ماوەی پێویست بخەوێت بەبێ ئەوەی بەئاگا بێتەوە) زوو بەئاگابونەوە، یان کاتێك بەئاگادێتەوە ناتوانێت بخەوێتەوە.

- بەیانیان زوو بەئاگادێتەوە و ناتوانێت جارێکی بخەوێتەوە.

- گرفتی بێخەویەکە کاریگەری ئاشکرای دەبێت لە بواری کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.
- گرفتی خەو لایەنی کەم هەفتەی سێ شەو.
- گرفتی خەو بەردەوامی هەیە لایەنی کەم بۆ ماوە سێ مانگ.
- گرفتی خەو ڕوودەدات سەرەڕای بوونی هەلی پێویست بۆ خەوتن.

- گرفتی بێخەوی باشتر ڕاڤە ناکرێت بە گرفتێکی تری خەو و بەئاگابوون.
- گرفتی بێخەوی بەهۆی کاریگەری بەکارهێنانی دەرمان و مژادەوە نەبێت.
- بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەرونیەوە ڕوونەدات.

پۆلێنکردن:

کاتی: ماوەی مانگێك بۆ سێ مانگ دەخایەنێت.

جێگیر: نیشانەکان بەردەوامیان هەیە بۆ ماوەی سێ مانگ یان زیاتر.

دووبارە: دوو نۆبە یان زیاتر لە ساڵێکدا.

چارەسەر:

زۆرگرنگە هۆکاری بێخەویەکە دیاری بکەین و چارەسەر لەسەر هەمان بنەما بێت.

ئەگەر هۆکارەکەی بونی نەخۆشییەکی جەستەیی بوو یان نەخۆشییەکی دەرونی هەوڵبدەین بەپێی حاڵەتەکە چارەسەری گونجاوی بۆ بکەین.

ئەگەر بەهۆی بەکارهێنانی کافایین و دەرمانەوە بوو باشترین چارەسەر ڕاگرتنیەتی.

ئەگەر بەهۆی گرفتی کۆمەڵایەتیەوە بوو هەوڵدان بۆ چارەسەرکردنی بەشێوەی گونجاو لەرێی رێنماییەوە.

ئەگەر بەهۆی ترسەوە بوو پشت بەستن بەراهێنانەکانی خۆخاوکردنەوە.

دەتوانرێت بۆ ماوەیەکی دیاریکراو دەرمانی دژەدڵەڕاوکێ بەکاربهێنرێ بۆ چارەسەرکردنی بێخەوی بەلام لەژێر چاودێری پزیشك و بۆ ماوەیەکی کورت، چونکە زۆربەیان ئەگەری ئالودەبونیان هەیە بۆیە واباشترە ئەو دەرمانانە بەکاربهێنێت کەلەچارەسەری خەمۆکی بەکاردەهێنرێت، چونکە ئالودەبون دروست ناکات یان دەرمانی (میلاتۆنین) بەکاربهێنێت.

وەستانی هەناسە لەكاتی خەودا
Sleep apnea

لەكاتی نوستندا ماسولكەكانی لەش خاودەبنەوەو لەباری پشوداندا دەبن ئەم بارە ماسولكەكانی بۆری هەناسەش دەگرێتەوە كەدەبێتە هۆی داخرانی ڕێڕەوی هەناسە و وەستانی هەناسە بۆماوەی (١٠ – ٢٠) چركە و بەئاگابونەوە، ئەم حاڵەتە (٢٠ – ٣٠) جار دووبارە دەبێتەوە لەكاژێرێكدا. ئەم حاڵەتە لەهەردوو ڕەگەزدا رودەدات و لەنێرینەدا برێك زیاترە، لەهەموو تەمەنێكدا ڕوودەدات لەبەساڵاچواندا زیاترە. لەتاكی قەڵەودا زیاترە وەك لەلاواز و لەوانەی گرفتیان لەبۆری هەوادا یان لەقورقوراگەدا هەیە زیاترە لەكەسانی تر. هەروەها هۆكاری بۆماوە كاریگەری ئاشكرای هەیە سەرەرای شێوازی پێكهاتەی سەر و مل.

دەتوانین وەستانە هەناسە بكەین بەسێ جۆرەوە بەپێی هۆكارەكانی:

١- **وەستانە هەناسەی داخرانی:** لە (٨٤٪) ی حاڵەتەكان پێكدێنێت بەهۆی داخرانی ڕێرەوەكانی هەناسە. بەهۆیەوە ئاستی ئۆكسجین لەخوێندا دادەبەزێت و مێشك تاك بەئاگادێنێتەوە.

٢- **وەستانە هەناسەی ناوەندی:** بەهۆی نەناردنی ئاماژە لەلایەن مێشكەوە بۆ ماسولكەكانی هەناسە نزیكەی لە (١٥٪) ی حاڵەتەكان پێك دێنێت.

٣- **پێكهاتەیەك لەهەردووكیان.**

ئەم حاڵەتەكە لەهەموو تەمەنێكدا ڕوودەدات و دەبێتە هۆی بەرزبونەوەی پەستانی خوێن و زیادبونی كێش و خەمۆكی و كەمبونەوەی تەركیز و گرفتی فێربوون و نەخۆشی دڵ و خۆتەركردن لەشەودا بەتایبەتی لەمنداڵدا.

بۆ چارەسەری ئەم حاڵەتەش ئامێری فشاری موجەبی هەوا بەكاردەهێنرێت.

برۆکسیزم (ددان لێکخشاندن)
Bruxism

یەکێکی ترە لەگرفتەکانی خەو بەهۆی گرژبوونی ماسولکەکانی جوینەوە ددانەکان لەسەریەك توند دەبن ولێك دەخشێن و بەمەش دەنگێکی ناخۆش دروست دەبێت لەکاتی خەودا کەدەوروبەر پێی بێتاقەت دەبن بەڵام کەسەکە خۆی بێئاگایە.

ئەم حاڵەتە زیاتر لەمنداڵدا هەیە ڕێژەی بوونی نزیکەی لە (١٥٪) و سێ یەکیان حاڵەتەکەیان دەبێتە درێژخایەن.

مەترسی ئەم حاڵەتە لەوەدایە تاك زیانی گەورە لەددانەکانی دەکەوێت و پێویستە پزیشکی ددان قاڵبی تایبەتیان بۆ دروست بکات کەڕێگر دەبێت لەزیان گەشتن بەددانەکان و هەندێکیان لەڕۆژدا هەست بەئازاری شەویلاکەیان دەکەن بەهۆی گرژبونی لەشەودا لەم بارەدا پێویستی بەچارەسەرە.



زۆرخەوی
Hypersomnia

تاك لایەنی کەم ماوەی مانگێك ئەم حاڵەتەی دەبێت کەشەوانە بڕی پێویست دەنوێت هەندێکجار زیاتر لەپێویستیش (٨- ١٢) کاژێر بەڵام بەڕۆژ زۆر خەوی دێت، ئەم زۆر خەویە کار دەکاتە سەر توانای کارکردن و پەیوەندی کۆمەڵایەتی. پەیوەندی بەبوونی نەخۆشی جەستەیی یان دەروونیەوە نیەو هۆکارەکەی بۆ بەکارهێنانی ئەلکحول و مادە هۆشبەرەکان ناگەڕێتەوە.

زۆرجار بەیانیان ناتوانێت لەخەو هەڵسێت و لەکاروپیشەی دوادەکەوێت. بەڕۆژ ماوەی کاژێرێك یان زیاتر دەنوێت بەڵام پاش لەخەو هەڵسان هەست بەگورج بونەوە ناکات و بەردەوام خەواڵووە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەروونیەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە تاك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کە:

• راپۆرتی کەسی کەباس لەوە دەکات ماوەی حەوت کاژێر دەنوێت لەگەڵ یەکێك لەم نیشانانەی خوارەوە:

- دووبارە نوستنەوە یان وەنەوس دان لە ماوەی هەمان رۆژدا.
- ماوەی نوستنی سەرەکی (٩) کاژێر بەڵام پاش بەئاگاهاتن هەست بە چالاکی ناکات.
- گرانی بەئاگابوونەوەی تەواو پاش هەڵساندنی لە ناکاو.

• زاڵبوونی خەو لایەنی کەم هەفتەی سێ جار بۆ ماوەی سێ مانگ.
• گرفتی زۆرخەویەکە کاریگەری ئاشکرای دەبێت لە بواری کۆمەڵایەتی و پیشەیی یان بوارە گرنگەکانی تری ژیان.
• گرفتی زۆر خەویەکە باشتر ڕاڤە ناکرێت بە گرفتێکی تری خەو و بەئاگابوون.
• گرفتی زۆرخەویەکە بەهۆی کاریگەری بەکارهێنانی دەرمان و مژادەوە نەبێت.
• بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەروونیەوە ڕوونەدات.

پۆلێنکردن:

• ماوەکورت: کەمتر لە مانگێك.
• خوارماوەکورت (مامناوەند): مانگێك بۆ سێ مانگ.

• بەردەوام: زیاتر لە سێ مانگ.

بەپێی توندی حاڵەتەکە پۆلێن دەکرێت بۆ سێ جۆر:

ئاسان: ئەگەر تاك گرفتی هەبێت لەوەی بتوانێت بە ئاگابێت لە رۆژدا (١-٢) رۆژ لە هەفتەیەکدا.

مامناوەند: ئەگەر تاك گرفتی هەبێت لەوەی بتوانێت بە ئاگابێت لە رۆژدا (٣) رۆژ لە هەفتەیەکدا.

توند: ئەگەر تاك گرفتی هەبێت لەوەی بتوانێت بە ئاگابێت لە رۆژدا (٥-٧) رۆژ لە هەفتەیەکدا.

ڕۆیشتن بەدەم خەوەوە
Sleep walking

نزیکەی لە (١٨٪) ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و لەنێرینەدا زیاترە وەك لەمێینە و لەمنداڵدا زیاترە وەك لەگەورە، ئەگەر منداڵ ئەم حاڵەتەی هەبێت تا تەمەنی (٩) ساڵان زۆربەیان لەگەڵیاندا بەردەوام دەبێت تا لاوێتی.

ئەم حاڵەتە لەسێیەکی یەکەمی شەودا ڕوودەدات و بەمەوە جیادەکرێتەوە کەبەزەحمەت بەئاگادێتەوە و هەندێکجار دەتوانێت خۆی لەهەندێك شت بپارێزێت وەك شتی تیژ یان زیان گەیاندن بەخۆ لەهەندێك باردا تاك پاش گەڕان دەگەڕێتەوەوە سەر جێگاکەی خۆی و بۆ ڕۆژی دوایی هیچی بەبیر نایەت. لەهەندێك باردا تاك زیان بەخۆی دەگەیەنێت ڕەنگە بەرشتێکی تیژ بکەوێت یان بکەوێتە خوارەوە یان بەدەم خەوەوە ئۆتۆمۆبیل لێبخورێت و زیان بەخۆی و کەسانی تر بگەیەنێت.



چارەسەر:

پاراستنی سەلامەتی (سەیفتی) تاك زۆر گرنگە لەو ڕووەوەی ژووری نوستنەکەی لەنهۆمی سەرەوە نەبێت و سویچی ئۆتۆمبیلەکەی لای خۆی نەبێت و پەنجەرەی ژوورەکەی کەتیبەی هەبێت.

واشە بەتەنیا نەبێت و کەسێکی لەژوورەکە لەگەڵیدا بێت و شوێنی نوستنەکەی لەنزیك دەرگاکەوە نەبێت.

پزیشك دەتوانێت بەپێی توندی حاڵەتەکە دەرمانی بۆ دابنێت و زۆربەیان چاکدەبنەوە.

ئاخاوتن بەدەم خەوەوە:
Sleep talking

نزیکەی لە (٥٪) گەورە و لە (٥٠٪) ی منداڵان ئەم حاڵەتەیان هەیە و زۆرجار قسەکانی تێناگەیت و دەربڕینی دەم چاو هاوشێوەی قسەکان نیە یان هیچ دەربڕینێك نییە (واتە دەشێت قسەکان خۆش یا ناخۆش بن بەڵام سیمای ئەو کەسە هیچ ئاماژەیەکی تیا نیە).

زۆرجار پێویستی بەچارەسەر نیە و پاش ماوەیەك تاك چاکدەبێتەوەو ئەگەر حاڵەتەکە بەردەوام بوو کەزۆرکات هاوسەر یان هاوەڵی نەخۆش گرفتی دەبێت لەحاڵەتەکە چونکە تاك خۆی بیری نایەت چی روویداوە لەم حاڵەتەدا چارەسەری پێویستی بۆ دەکرێت لەڕێگەی پزیشکەوە.

دەشێت هەندێکجار هاوسەری ئەو کەسە لەقسەکانی نەخۆش گومان پەیدا بکات و کێشەی خێزانی لێبکەوێتەوە بۆیە زۆرگرنگە سروشتی نەخۆشییەکە بۆ هاوسەرەکە و بۆ نەخۆشەکەش باس بکرێت.



خەوی بەزۆر
Narcolepsy

لەهەموو (۱۰۰,۰۰۰) كەس نزیكەی (۲۰) كەس (لەهەندێك توێژینەوەدا نزیكەی ۱۹۰ كەس) ئەم حاڵەتەیان هەیە.



یەكەم جار لەلایەن زانا «جیلینیۆ» لەساڵی (۱۸۸۰) وەسفی ئەم حاڵەتە كراوە.

بەوە جیادەكرێتەوە تاك پاڵنەرێكی گەورەی خەو بەسەریدا زاڵ دەبێت بەبێ گوێ دانە گونجاوی یان نەگونجاوی شوێنەكەو ناتوانێت بەرەنگاری بێتەوەو خەوی لێدەكەوێت، لەوانەیە لەهۆڵی وانە خوێندندا یان لەرێوبانی گشتی یان لەكاتی لێخوڕینی ئوتۆمۆبیلدا بێت.

ئەم حاڵەتە كاریگەری ڕاستەوخۆی نیە لەسەر ئاستی زیرەكی تاك بەڵام گەلێك گرفت بۆ تاك دروست دەكات و دەوروبەر زۆرجار وەكو كەسێكی تەمەڵ و خەواڵو و دەروانن تاكی نەخۆش.

هۆی ڕوودانی ئەم حاڵەتە بۆ كەمی ئاستی مادەی ئۆركسین (هیپۆكریتین) دەگەڕێتەوە لەكۆئەندامی دەماردا.

لەم حاڵەتەدا تاك ماسولكەكانی خاودەبنەوە و ناتوانێت خۆی ڕاگرێت و ناچاردەبێت بنوێت بۆ ماوەی چەند خولەكێك تا كاژێرێك و پاشان بەئاگا دێتەوە و هەست بەچالاكی دەكات. واتە تاك بەقۆناغە ئاساییەكانی خەودا تێناپەڕێت بەڵكو ڕاستەوخۆ دەچێتە قۆناغی جوڵەی خێرای چاو كەقۆناغی خەو بینینە.

چارەسەر:

ڕێنمایی تاك بەوەی خشتەیەكی دیاریكراوی هەبێت بۆ نوستن واتە كاتی نوستنی شەوان و هەستانی بەیانی دیاری كراو بێت، هەروەها ئەگەر بوار هەبوو خەوی كورت بۆ ماوەی (١٠ – ١٥) خولەك لەڕۆژدا ئەگەر شوێنەكە گونجا بوو هەركاتێك هەستی كرد خەوی دێت.

بەكارهێنانی دەرمان بەتایبەتی گروپی ئەمفیتامینەكان لەژێرچاودێری پزیشكدا چونكە ئەم دەرمانانە مەترسی ئالودەبونی هەیە. هەروەها دەتوانرێت سوود لەدەرمانەكانی دژەخەمۆكی وەربگیردرێت.

نیشانەی بێ ئۆقرەیی لاقەكان
Restless legs syndrome

تاك هەست بەناڕەحەتی و بێئارامی دەكات لەپەلەكانیدا بەتایبەتی پەلەكانی خوارەوە بەتایبەتی لەسەرەتای نوستندا، حەز بەوە دەكات پەلەكانی خوارەوەی (لاقەكانی) بجوڵێنێت و هەندێكجار بەوەش ئارامی نایەت و ناچاردەبێت هەستێت و بەژوورەكەدا بگەڕێت.

تاك هەست بەوە دەكات شتێك بەسەر پێیدا دەڕوات یان هەست بەمێرولەكردن دەكات یان ئازارێكی زۆر كەوەسف ناكرێك یان ئارەزوویەكی نەپساو بۆ لاق جوڵاندن.

نزیكەی لە (٣٠٪) حاڵەتەكان كاریگەری بۆماوەیان لەسەرەو ئەگەری ڕوودانی ئەم حاڵەتەش لەنێوان ئەوانەی یەكێك یان زیاتر لەم نەخۆشیانەیان هەیە زیاترە بەڵام بوونی نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەكان مانای بوونی یەكێك لەم نەخۆشیانە نیە.

- كەم خوێنی كەهۆكەی كەمی مادەی ئاسن بێت.
- نەخۆشی شەكرە.
- پەككەوتنی گورچیلە.
- تەسكبونەوەو ڕەقبوونی خوێنبەرەكانی لاق.
- ئالوودەبوون بەئەلكحول.
- هەروەها ڕێژەی توشبوون لەماوەی سكپڕی (دووگیانی) دا زیاترە وەك لەكاتی ئاسایی.

تێبینی: دەبێت ئەم حاڵەتەمان لێ تێكەڵ نەبێت لەگەڵ حاڵەتی جوڵەی ناوبەناوی پەلەكان (periodic limb movement) كەلەكاتی خەودا ڕوودەدات و ماوەی كەمتر لەپێنج چركە دەخایەنێت و هەر (٢٠ – ٤٠) چركە جارێك ڕوودەدات و زۆربەی كات پەنچە گەورەی پێ دەجولێت و جومگەی قولەپێ و ئەژنۆ لەباری نوشتاندنەوەدا دەبێت. ئەم حاڵەتە زۆرجار لەگەڵ نیشانەی بێ ئۆقرەیی پەلەكاندا ڕوودەدات.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئاماركردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم تایبەتمەندیەكانی كەسێك كەئەم حاڵەتەی هەبێت بریتیە لە:

- ئارەزوویەكی زۆر بۆ جوڵاندنی لاقەكانی زۆرجار بەهۆی هەستێكی ناخۆشەوە لە لاقەكاندا، ئەم جیاكەرەوانەشی هەیە:

١) ئارەزوو بۆ جوڵاندنی لاقەكان دەست پێدەكات و خراپتر دەبێت لە كاتی پشوو و خەواڵوویی.

٢) ئارەزووی جولاندنی لاقەكان کەمدەبێتەوە و نامێنێت به جوڵاندنی پەلەكان.

٣) ئارەزوو بۆ جوڵاندنی لاقەكان خراپ دەبێت لە شەودا زیاتر لە ڕۆژ یان تەنها لە شەودا ڕوودەدات.

- لایەنی کەم هەفتەی سێ جار بۆ ماوەی ٣ مانگ.
- ئەم نیشانانە کاردەكاتە سەر توانای پیشەیی و کۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەكانی تری ژیان.
- ئەم نیشانانە بەهۆی نەخۆشی جەستەیی یان دەروونی یان ڕەفتارییەوە نەبێت.
- ئەم نیشانانە بەهۆی کاریگەری دەرمان یان مژادەوە نەبێت.

مۆتەكە و خەوی ترسناك
Nightmares and Sleep terror

هەریەكە لەئێمە لەكاتی نوستندا چەندە جار خەو دەبینێت هەندێك لەو خەوانە خۆشن و هەندێكی تر ناخۆش و ترسناكن.

بەشێوەیەكی زانستیانە دەتوانین خەوبینین بكەین بەدوو جۆرەوە بەپێی ڕوودانیان لەقۆناغەكانی خەو:



خەوی ترسناك: ئەم جۆرە خەوانە لەپلەی سێ و چواری قۆناغی نەبونی جوڵەی خێرای چاودا ڕوودەدات. لەسێیەكی یەكەمی خەودا ڕوودەدات و تاك لەخەوێكی قوڵەوە بەئاگادێتەوە و هەست بەترسێكی زۆر دەكات و دڵی خێرا لێدەدات و توشی هەناسە كورتی (هەناسە تەنگی) دەبێت و خەوەكەی بیر نایەتەوە یان تەنها بڕێكی زۆركەمی بیردێتەوە.

دێوەزمە: ئەم جۆرە خەوانە لەقۆناغی جوڵەی خێرای چاودا ڕوودەدات و تاك بەتەواوی یان زۆربەی خەوەكەی بیردێتەوە و لەسێیەكی كۆتای خەودا ڕوودەدات.

هەردوو حاڵەت زیاتر لەمنداڵدا ڕوودەدات و زۆرگرنگە باوان ترسی خەوەكە لای منداڵ كەم بكەنەوە و بەشێوەیەكی دروست ڕەفتار لەگەڵ منداڵەكەدا بكەن.

لەگەورەشدا زۆرجار هۆكەی دەگەڕێتەوە بۆ بوونی فشاری دەرونی و ڕووداوی ناخۆش زۆرگرنگە ئەگەرحاڵەتەكە تاكی بێزار كردبوو سەردانی پزیشكی دەرونی بكات و لەخۆیەوە دەرمان بەكارنەهێنێت.

پرخەپرخ
Snoring



بریتییە لەوەی تاك لەکاتی نوستندا دەنگە دەنگێگ دروست دەکات لەکاتی هەناسە وەرگرتن و هەناسەدانەوەدا.

هۆکاری سەرەکی ئەم حاڵەتە خاوبونەوەی ماسولکەکانی بەشی سەرەوەی ناوپۆشی دەم و زمان و گەروە کەدەبێتە هۆی تەسکبونەوە یان داخرانی بەشێکی ڕێرەوی هەناسە.

زیاتر لەهۆکارێك وادەکات خاوبونەوە روویدات گرنگترینیان:

١- بەکارهێنانی دەرمانە ئارام بەخشەکان و خواردنەوەی ئەلکحول و جگەرە کێشان.

٢- تەمەن: هەڵکشانی تەمەن ڕێرەوی هەناسە تەسك دەکاتەوە.

٣- ڕەگەز: لەنێرینەدا زیاترە وەك لەمێینە بەهۆی تەسکی ڕێرەوی هەناسە لەنێرینەدا.

٤- نەخۆشی لوت یان گەرو کەببێتە هۆی تەسکبونەوە یان داخرانی کاتی ڕێرەوی هەناسە.

٥- قەڵەوی.

٦- باری نوستن: نوستن لەسەر پشت ئەگەری پرخە پرخ زیاتر دەکات.

هەندێك تێبینی گرنگ:

١- بێگومان پرخە پرخ کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر تەندروستیت لەلایەك و بێزارکردنی ئەو کەسەی هاوسەرینتە هەندێکجار هێندە پرخە پرخەکە زۆرە ئەندامانی خێزان بێزاردەبن بەتایبەتی ئەگەر لەپێش ئەوان (زووتر) بنوێت.

٢- شەوانە تۆ چەند جارێك هەڵدەسیت بەهۆی ئەوەی توشی هەناسە تەنگی دەبێت و خەوت تێكدەچێت (مەرج نیە بیرت بێتەوە).

٣- ڕەنگە ئەوەی لەگەڵتدا نوستوە لەژوورەكەدا گلەییت لێبكات یان بڵیت تا بەیانی لەبەر پرخە پرخت نەنوستوم، دەبێت باوەڕت هەبێت كەئەم حاڵەتەی تۆ بەڕاستی بێزاركەرە بۆ كەسانی تر. ئەو گلەییە بەوە وەرمەگرە ئەو كەسە رقی لێت بێت بەڵكو تۆی خۆشدەوێت بەڵام حەز بەپرخە پرخەكەت ناكات.

٤- لەسەرەتای نوستندا بەو كەسە بڵێ كەتۆ پرخە پرخت هەیە و داوای لێبوردن و یارمەتی بكە لەوەی بێزاری دەكەیت.

٥- هەرچەندە پرخە پرخەت زۆر بێت یان بێزاركەر بێت ڕێگە مەدە بەرامبەرت بەسوكایەتی سەیرت بكات یان لەكاتی نوستندا سەرینەكەی خۆیت پیابكێشێت یان بەشێوەیەكی نەشیاو بەئاگات بێنێت هێندە بەسە كەبەهێمنی سەرینەكەت بجولێنێت و ڕەنگە زۆرجار پێویست نەكات خەبەرت كاتەوە.

٦- ڕەنگە ئەوەی لەگەڵتدا دەنوێت باشتر جۆری پرخە پرخەكەت بزانێت بۆ نمونە ئەگەر پرخە پرخت هەبوو كاتێك دەمت لێكناوە (نوقاوە) ڕەنگە كێشەی زمانت هەبێت، ئەگەر لەكاتێكدا بوو كەدەمت كراوەتەوە زیاتر ئەگەری گرفتی گەروو هەیە و ئەگەر لەهەموو بارەكاندا هەتبوو ئەوە كێشەكە ئاڵۆزترەوە پێویستی بەچاودێری و چارەسەرە.

٧- ئەگەر تەنها لەیەك حاڵەتدا هەتبوو كاتێك لەسەر پشت دەنویت ئەوە باشترین چارەسەر گۆڕینی شێوازی نوستنە.

چارەسەر:

بەپێی دیاریكردنی هۆكارەكە دەبێت.

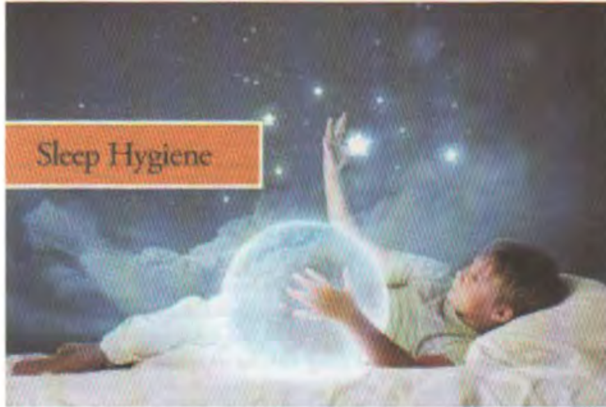
١- ئەگەر هۆكاری پرخە پرخ نەخۆشی لوت و قورگ بوو دەتوانیت بەسەردانی پزیشكی لوت و قورگ و گوێ كۆتایی بەحاڵەتەكە بێنیت.

٢- وازهێنان لەجگەرە كێشان ئەگەر جگەرە كێشیت، چونكە زۆربەی جگەرەكێشان پرخە پرخیان هەیە چونكە جگەرە لەلایەكەوە دەبێتە هۆی ووروژاندنی ناوپۆشی لوت و قورگ و لەلایەكی ترەوە تەسكبونەوەی ڕێڕەوەكانی هەناسە.

٣- دابەزاندنی كێش ئەگەركێشت زیاترە لەئاسایی.

٤- كردنەوەی پەنجەرە یان دەرگای ژوورەكەت چونكە هەوای ووشك دەبێتە هۆی ووروژاندنی ناوپۆشی لوت و گەروو.

هەندێك رێنمایی بۆ خەوێكی دروست:



١. جێگەی خەو تەنها بۆ خەوتن و سێكسە بۆیە تەنها كاتێك بچۆرە سەر جێگە كەبەنیازی یەكێك لەو دوانە یان هەردوكیانت هەبێت.

٢. با خشتەیەكی رونت هەبێت بۆ كاتی نوستن و هەستان نەك هەر شەوەی لەكاتێكدا بنویت.

٣. گەر خەوت نەهات لەجێگەدا مەمێنەرەوە بەڵكو برۆ خۆت بەخوێندنەوە یان هەر شتێكی ترەوە سەرقاڵ بكە. یان لەسەر پشت پاڵكەوەو رۆژنامەیەك یان كتێبێك بخوێنەرەوە تاكو خەواڵو دەبیت.

٤. لەسەر دەم مەنو چونكە لەرووی زانستیەوە زیانی هەیەو لەرووی ئاینیشەوە كارێكی باش نیە.

٥. كەمتر لەپێویست مەنو بەپێی تەمەنت چونكە رۆژی ئاینده هەست بەماندوێتی دەكەیت و تواناكانت كەمدەبێتەوە.

٦. وەرزش بۆ هەموان گرنگە و ئەوانەی وەرزش دەكەن باشتر دەنون لەكەسانی تر بەڵام پێویستە وەرزش (٣ -٤) كاژێر پێش نوستن بكرێت نەك نزیكەو كاتی نوستن.

٧. پلەی گەرمی ژووری نوستن كاریگەری گەورەی هەیە لەسەر نوستن وا باشە ژوورەكەت زۆر گەرم نەبێت یان زۆر سارد نەبێت چونكە گەرمی زۆر خەوەكەت پچرپچڕ دەكات و ساردی زۆریش ئازاری ماسولكەكانت دروست دەكات.

٨. رووناكی واباشترە ژووری نوستن رووناكی زۆر نەبێت یان ئەگەر روناكیش بوو روناكیەكە روەو چاوی تاكی نوستوو نەبێت.

٩. نەكێشانی جگەرە چونكە دەبێتە هۆی خەوی پچڕ پچڕ.

١٠. خواردن:

○نەخواردنی خواردنی قورس پێش خەوتن.

○خواردنی برێکی کەم خواردن پێش نوستن ڕەنگە هاوکاری نوستنت بکات.

○نەخواردنەوەی چا، قاوە، نسکافە پێش نوستن.

١١. پاك وخاوێنی: خۆشتن بەکاژێرێك یان دووان پێش نوستن پاکوخاوێنی پۆشاکەکان و بۆنی خۆش و پۆشاکی فراوان و قوماشی نەرم هاوکاریت دەکات بۆ خەوێکی باشتر.

١٢. بونی ژووری تایبەت بەنوستن و ڕەنگی هێمن نەبونی شتی زیادە لەژوورەکەدا وا دەکات بەئاسانتر بنویت.

١٣. ئەگەر خەوت لێنەکەوت دەتوانیت هەندێك ڕاهێنانی خۆخاوکردنەوە بکەیت بۆ هێوربونەوە و نوستنێکی باشتر.

١٤. دەتوانیت بەڕۆژ ماوەی کەمتر لە٤٥ خولەك بنویت لەنێوان کاژێر (١٢ – ٣) نیوەڕۆ نوستن پاش نوێژی عەسر وا دەکات بەشەو خەوت ئاسان نەبێت.

١٥. خەوی ڕۆژ جێگرەوەی خەوی شەو نیە بەهۆی ئەو گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیانەی بەسەر لەشدا دێت لەشەودا، ئەوانەی بەهۆی کارەکانیان بەشەو ئێشکگرن و بەڕۆژ دەنون واباشە ژوورەکەیان تاریك بێت و پەردەکان دادەنەوە و لەدەنگەدەنگ بەدووربن.

١٦. بیرت نەچێت هەندێك زیکری تایبەت بەپێش خەو هەن زۆرگرنگن و ئەگەرکەسێکی باوەڕداربیت هەست بەئارامی و شادیەکی زۆر دەکەیت بەخوێندنیان، سەرەڕای پاداشتی خوایی بۆ ئەم کارەت.

شەیدای گڵ
نەخواردنی دەماری
فرەخواردنی دەماری



بەشی سیانزەیەم:
گرفتەکانی خواردن

شەیدای گڵ
Pica

بەیەکێك لەپەشێویەکانی خواردن دادەنرێت لەنێوان منداڵاندا، لەتەمەنی هەرزەکاری و دواتردا زۆر بەکەمی دەردەکەوێت مەگەر هەندێکجار لەئافرەتی دووگیاندا ببینرێت یان لەوانەی ئاستی ژیریان لاوازە.

پیکا بریتیە لەوەی منداڵ هەڵدەستێت بەخواردنی هەندێك شت کەخواردن نیە و سودی بۆ جەستە نیە و هەرس نابێت وەکو گل و قور و گەچ و.... هتد



ئەم حاڵەتە کاتێك بەنەخۆشی دادەنرێت لەو ژینگەیەی منداڵەکەی تیایە ئەو شتانە لەبری خواردن بەکارنەهێنرێت بۆ نمونە لەنێوان دانیشتوانە بنەرەتیەکانی ئوسترالیادا (بورغینیەکان) ئەم ڕەفتارە تا رادەیەك شیاوە و زۆر نامۆ نیە بۆیە ئەو منداڵانانەی لەو ناوچەیە ئەو شتانە بەکاردێنن بەنەخۆشی پیکا دەستنیشان ناکرێن.

ڕێژەی بڵاوبونەوەی جیاوازە لەتوێژینەوەیەکەوە بۆ توێژینەوەیەکی تر و لەمنداڵی ئاساییدا زۆر کەمە و لەنێوان ئەوانەی کەمی ئاستی ژیریان هەیە زۆرە و لەنێوان کەسە گەورەکاندا نابینرێت و لەنێوان ئافرەتی دووگیاندا تا رادەیەك دەبینرێت. نەخۆشییەکە لەهەردوو ڕەگەزدا بەیەکسانی دەبینرێت.

هۆکاری ئەم نەخۆشییە :

زیاتر لەتێروانینێك هەیە بۆ ئەم نەخۆشییە بەڵام هیچ کامیان ناتوانێت بەتەواوی وەڵامی سەرجەم حاڵەتەکان بداتەوە.

١- بەدخۆراکی بەهۆکارێك دادەنرێت.

٢- کەمی ئاستی ئاسن و زینك.

٣- پشتگوێ خستنی باوان و بێبەشکردنی منداڵ لەسۆز و خۆشەویستی.

٤- هەندێك كەلتور هاندەرە بۆ بەكارهێنانی ئەو مادانە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن وپۆلێنكردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك بە كەسێك دەوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

خواردنی بەردەوامی ئەو كەرەستانەی بۆ خواردن ناشێت لایەنی كەم بۆ ماوەی مانگێك.

خواردنی ئەو كەرەستانەی بۆ خواردن ناشێت و گونجاو نیە بۆ قۆناغی گەشەكردنی تاك.

شێوازی خواردنەكە بەشێك نیە لە شێوازی هاندانی رۆشنبیری یان بۆنەی كۆمەڵایەتی.

ئەگەر ئەو شێوازی خواردنە لەكاتی نەخۆشی تر ڕووبدات وەك (ئۆتیزم، سكیزۆفرینیا، سایكۆسس) جەخت لەو نەخۆشییە دەكرێت.

چارەسەر:

چارەسەری ئەم نەخۆشییە كارێكی ئاسان نیە و برێكی كەمیان بەپێدانی مادەی زینك و ئاسن بەشروب یان خەپلە چاكدەبنەوە و هەندێكی تریان پێویستی بەچارەسازی دەرونیە لەجۆری ڕەفتاری و هۆشیاریدان بەخێزان سەبارەت بەنەخۆشییەكە.

گرفتەکانی خواردن
Eating disorders

خواردن یەکێکە لەپێویستیە سەرەکیەکانی ژیان و کەس نیە خواردن نەخوات، بەڵام هەندێك بەتایبەتی هەرزەکاران خۆ لەخواردن دەگرنەوە بەمەبەستی خۆلاوازکردن لەکاتێکدا دەشێت کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو کەمیش بێت، هەندێکی تر بەشێوەیەکی دڕندانە دەخوات پاش خواردن تەواوکردن ڕەنگە پێویستی بەیەکێك بێت هاوکاریی بکات بۆ هەستانە سەرپێ.

لێرەدا کۆمەڵە پرسیارێك هەیە زۆر گرنگە وەڵامیان بدەینەوە، هەر هەموویان لەدەوری بابەتێك دەگەڕێت پرسیارەکانیش ئەمانەن.

کێشی دروستی تاك دەبێت چەند بێت؟

کێ بەقەڵەو دادەنرێت؟

کێ لاوازە (واتە کێشی کەمە)؟

ئایا هەموو قەڵەویەك وەك یەك وایە؟

بۆ وەڵامی ئەم پرسیارانە پەرتوکە زانستیەکان بەپێی هاوکێشەیەك بڕیار لەسەر ئەوە دەدەن، ئەویش هاوکێشەی ڕێژەی بارستایی لەشە.

$$\frac{\text{کێشی لەش بەکیلۆگرام}}{\text{بەرزی باڵا بەمەتر دووجا}} = \text{ڕێژەی بارستایی لەش.}$$

خشتەی ڕێژەی بارستایی لەش

Body mass index

	ڕەگەز		ڕاڤەکردن
	مێ	نێر	
١	کەمتر لە١٩,١	کەمتر لە٢٠,٧	لاواز واتە کێشی کەمە.
٢	١٩,١- ٢٥,٨	٢٠,٧- ٢٦,٤	کێشی نمونەیی واتە دروست.
٣	٢٥,٩- ٢٧,٣	٢٦,٥- ٢٧,٨	لەقەراغ کێش زۆریدایە.
٤	٢٧,٤- ٣٢,٢	٢٧,٩- ٣١,١	کێشی زۆرە.
٥	٣٢,٣- ٤٤,٨	٣١,٢- ٤٥,٤	زۆر کێشی زۆرە واتە قەڵەوە.
٦	زیاتر لە٤٤,٨	زیاتر لە٤٥,٤	قەڵەویـــەکی مەترســـیدار واتـــە حاڵەتی قەڵەوی نەخۆشییە.

تێبینی:

ئەم خشتەیە بۆ منداڵ و هەرزەکار و ژنی دووگیان ﴿ سکپر ﴾ و کەسێك تەمەنی لەسەرو (٦٥) ساڵیەوە بێت بەکار نایەت.

گرنگترین گرفتەکانی خواردن:

١- نەخواردنی دەماری.

٢- فرەخواردنی دەماری.

نەخواردنی دەماری
Anorexia nervosa

بڕێکی بەرچاو لەهەرزەکاران بەتایبەتی کچان لەجەستەی خۆیان ڕازی نین زۆرجار حەز بەوە دەکەن کێشیان کەم بێت. بۆیە پەیڕەوی سستمێکی خواردنی تایبەت دەکەن بۆ دابەزاندی کێش لەکاتێکدا دەشێت کێشی لەشیان نەك زۆر نەبێت بەڵکو لەخوار ئاساییەوە بێت.



دەست نیشانکردن:

١- ترسی بەردەوام لەقەڵەوی کەبەدابەزاندی کێش ئەو ترسە کەم ناکات.

٢- دابەزاندی کێش بۆ کەمتر لە (١٥٪) ی کێشی گونجاو بۆ ئەو تاکە بەپێی تەمەن و باڵا.

٣- ڕوونەدانی سێ سوڕی مانگانە بەدوای یەکدا.

٤- بەوە جیادەکرێنەوە کەچالاکیان زۆرە و خۆ ماندوودەکەن بەئامادەکرنی خۆراك بەڵام لەکاتی خواردندا کەم دەخۆن و نکوڵی لەوە دەکەن کەبرسیان بێت زیاتر بایەخ بەخوێندن دەدەن.

٥- دەکرێن بەدوو گروپەوە، گروپی یەکەم خواردن کەم دەخۆن بۆ دابەزاندی کێش واتە خۆیان دەپارێزن لەچەوری و شیرینیەکان ئەمەش نزیکەی لە (٦٠٪) ی حاڵەتەکان دەبێت، گروپی دووەم خواردن زۆردەخۆن بەتایبەتی لەئاهەنگ و بۆنەکاندا پاشان بەڕێگەی دروست یان نادروست کێشی خۆیان دادەبەزێنن ﴿ ڕێگەی دروست وەك وەرزش کردن، نادروست وەکو خۆ ڕشاندنەوە، بەکارهێنانی حەبی سکچوون، حۆقنەکردن﴾ ئەم گروپەش لە (٤٠٪) حاڵەتەکان پێکدێنن.

٦- بەهۆی ئەم سستمی نەخواردنەوە یان خواردن و بەهەڵە دابەزاندنی کێش تاك توشی گەلێك گرفت دەبێت:

← کلۆربوونی ددانەکان.

← کۆئەندامی سوڕان: دابەزینی فشاری خوێن، تێکچونی لێدانی دڵ، کەمبونەوەی لێدانی دڵ، بچوکبونەوەی قەبارەی دڵ، بچوکبونەوەی سکۆڵەی چەپی دڵ و گرفت لەزمانەی دوانی دڵدا.

← کۆئەندامی هەرس: درەنگ بەتاڵبونەوەی گەدە، پوکانەوەی گەدە، قەبزی.

← کوێرە رژێنەکان و زیندەچالاکیی:

- دواکەوتنی باڵغ بوون.
- وەستانی گەشە.
- نەمانی سوڕی مانگانە.
- پوکانەوەی مەمك.
- دابەزینی پلەی گەرمای لەش.
- کەمی ئاستی سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، شەکر.
- گۆڕانکاری لەکاری رژێنی پەریزادە ﴿ غودەی دەرەقی ﴾.

← گورچیلە: بەردی گورچیلە.

← پێست: وشکبونی پێست، لاوازی موو و روتانەوەی قژ، بوونی مووی لاوازی هاوشێوەی مووی کۆرپەی تازە لەدایك بوو.

← کۆئەندامی دەمار: پوکانەوەی هەندێك خانەی مێشك کەناودەبرێت بەدرۆزنە پوکانەوە پاش گەڕاندنەوە بۆ خواردن ئەو خانانە دەگەڕێنەوە ئاستی جارانیان، نەخۆشی لەچێوە دەمارەکاندا.

← خوێن: کەم خوێنی، کەمبونەوەی خرۆکە سپییەکان.

← پوکانەوەی ئێسك و ماسولکەکان.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانکردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەکان چاپی پێنجەم ئەم نەخۆشییە پۆلێن دەکرێت بۆ ٤ جۆر:

١- ئاسان: ئەگەر بارستەی جەستە لە ١٧ زیاتر بێت.

٢- مامناوەند: ئەگەر بارستەی جەستە لە نێوان ١٦ بۆ ١٦,٩٩ بێت.

٣- توند: ئەگەر بارستەی جەستە لە نێوان ١٥ - ١٥,٩٩ بێت.

٤- زۆرتوند: ئەگەر بارستەی جەستە لەخوار ١٥ وە بێت.

هۆكاری ئەم حاڵەتە:

١- هۆكاری سایكۆدایەمیكی:

هەندێك لەزانایان وای بۆ دەچن هۆكاری ئەم نەخۆشییە دەگەڕێتەوە بۆ ترس لەپەیوەندی سێكسی و منداڵبوون بۆیە لەتەمەنی هەرزەكاریدا سەرهەڵدەدات و تاك بەوەی خواردن ناخوات خۆی دەپارێزێت لەباڵغ بوون و كاری سێكسی و منداڵ بوون.

٢- هۆكاری ڕەفتاری:

هەندێك زانای تر هۆكارەكە دەگەڕێننەوە بۆ بوونی پەیوەندی سلبی لەنێوان خواردن و كێشی لەش، تاك لەو باوەڕەدایە تاكە هۆكاری قەڵەوی زۆر خۆریە و تاك لەمێشكی خۆیدا ڕقی لەخواردن دەبێتەوە هەست بەدڵتێكەڵهاتن و قێزكردنەوە لەخواردن دەكات. ئەمەش وای لێدەكات خواردن نەخوات و ژیانی خۆی وا ڕابهێنێت كەخواردن گرنگ نیە و برسی نابێت.

٣- كێشەی خێزانی:

زانایان تێبینیان كردووە لەوانەی ئەم حاڵەتەیان هەیە ڕێژەیەكی زۆریان كێشەی خێزانیان هەیە و لەخێزاندا گەڵێك كێشە و گرفت هەیە چارەسەر نەكراوە بۆیە منداڵ یان هەرزەكار بەم ڕەفتارەی سەرنجی خێزان ڕادەكێشێت بۆ بابەتێكی تر دوور لەكێشە سەرەكیەكە.

٤- بۆماوە:

تێبینی كراوە لەنێوان دوانەی یەك هێلكەدا (٪٦٥) زیاترە وەك لەدوانەی دوو هێلكەدا (٪٣٢).

٥- فشار:

تێبینی كراوە سەرەتای سەرهەڵدانی ئەم حاڵەتە لەزۆربەی كاتەكاندا پەیوەندی هەیە بەبوونی فشار وەكو لەدەست دان (مردنی یەكێك لەئەندامانی خێزان)، بونی نەخۆشییەكی مەترسیدار لەخێزاندا، سەرنەكەوتن لەكاردا یان لەخوێندندا.

٦- ڕاگەیاندن:

یەكێكی تر لەهۆكارە گرنگەكان ڕاگەیاندنە لەڕێگەی نمایشكەرانی پۆشاكەوە و هەندێك لەئەستێرەكانی ڕاگەیاندن و ئەكتەرەكان و گۆرانی بێژەكان كەكێشی لەشیان زۆر كەمە و دەچێتە قاڵبی پەشێویە دەرونیەكان بەلاّم لەڕاگەیاندندا وا نیشان دەدرێت كەزۆر جوانە و سەرنج ڕاكێشە ئەمەش وا لەهەرزەكار دەكات سستمێكی خواردنی توند لەسەر خۆی دابنێت بۆ دابەزاندنی كێش تاكو وەكو ئەوانی لێبێت.

٧- رازی نەبوون بەو گۆڕانکاریانەی لەقۆناغی هەرزەکاریدا ڕوودەدات یان توانج لێدان لەلایەن کەسانی ترەوە سەبارەت بەشێوازی جەستەی ئەمەش وا دەکات تاك بەرەنگاری ئەو گۆڕانکاریانە بێتەوە باشترین ڕێگەش بەبۆچونی ئەو نەخواردنە، تاکو جەستەی گەورە نەبێت و گۆڕانکاریە فسیۆلۆژیەکانی هەرزەکاری ڕاگرێت.

ڕێژەی بونی حاڵەتەکە:

هەندێك توێژینەوە باس (١/ ٢٠٠) کەس دەکات و هەندێك توێژینەوەی تازە باس لە (١٪) دەکات و ئەگەری بونی حاڵەتەکە لەمێینەدا (٥ – ١٥) ئەوەندەی نێرە. زیاترە لەتەمەنی هەرزەکاریدا سەرهەڵدەدات.

چارەسەر:

خەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە ئەگەر پێویستی کرد.

پەیڕەوکردنی سستەمێکی خواردنی گونجاو تاکو تاك دەست دەکاتەوە بەخواردن ئەگەر خواردن نەخوات پێویستە سۆندەی گەدەی بۆ دابنرێت.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی.

چارەسەری دەرونی لەڕێگەی چارەسەری تاکەکەسی بەتایبەتی جۆری هزری و زانیاری و خێزانی.

ڕۆڵی توێژەری دەرونی زۆر گرنگەو دەبێت لەگەڵ نەخۆشدا لەمەر ئەم بابەتانە بدوێت:

١- مەترسیەکانی کێش کەمی و نەخواردن.

٢- فشارە ڕۆشنبیریەکانی پەیوەندار بەکێشی لەش و خواردن.

٣- پەیوەست بوون بەسستمێکی خواردنی دروست و لانەدان لێی. هێدی هێدی زیادکردنی بڕو جۆری خۆراك.

٤- پلان دانان بۆ گەیشتن بەکێشی ئاسایی.

٥- هەوڵدان بۆ گۆڕینی ئەو بیرە هەڵانەی نەخۆش هەیەتی لەمەر خواردن و کێشی لەش.

٦- گفتوگۆکردن لەمەر بابەتە پەیوەندارەکان وەك ڕێزنان لەخود، خەمۆکی، کارو پیشە، خێزان و تێروانینیان بۆ نەخۆشەکە، باڵغبوون و سوڕی مانگانە. گەلێك بابەتی تر کەدەشێت لەحاڵەتێکەوە بۆ حاڵەتێکی تر برێك جیاوازی هەبێت.

٧- ڕاهێنانی بۆ ڕێگرتن لەدووبارە نوشست پاش تەواوبونی بەرنامەی چارەسەر.

ئایندەی نەخۆش

گەر چارەسەر نەکرێت نزیکەی لە (١٠٪ - ١٥٪) یان دەمرن.

گەر چارەسەری گونجاوی بۆ بکرێت ئایندەیان بەپێی سستەمی سێ یەك دەبێت (واتە سێ یەکیان بەتەواوی چاکدەبنەوە، سێ یەکی تریان نیمچە چاکبونەوە، و ئەوی تریان دەبێتە حاڵەتێکی درێژخایەن).

ئەو فاکتەرانەی ئایندەی تاك خراپ دەکەن:

← ئەگەرحاڵەتەکە درێژخایەن بێت.

← ئەگەرحاڵەتەکە لەتەمەنێکی درەنگتردا دەربکەوێت.

← هاوشان بێت لەگەڵ نیشانەی بولیمیا(واتە خۆی برشێنێتەوە یان دەرمانی ڕەوانی بەکاربێنێت)

← دڵەڕاوکێ کاتێك لەگەڵ کەسانی تردا خواردن بخوات.

← برێکی زۆر لەکێشی لەشی لەدەست دابێت.

← لاوازی پەیوەندی باوان یان بوونی کێشە لەو پەیوەندیەدا.

← ڕەگەزی نێر.

تێبینی:

١- زۆر گرنگە بۆ کەسوکاری نەخۆش و پزیشك پەلەنەکەن بەوەی بڕێکی زۆر خواردن بدەنە نەخۆش بەڵکو دەبێت بەپێی سستمێکی ڕاست و زانستیانە وردە وردە بڕی خۆراکەکە زیاد بکرێت چونکە وەك لەپێشەوە باسمان کرد ئەم کەسانە دڵیان بچوك دەبێتەوەو لاواز دەبێت و زیندەچالاکیەکانی لەشیان خاودەبێت بۆیە ئەگەربڕێکی زۆر خواردنیان بدرێتی دەشێت دڵیان توانای کاری پێویستی نەبێت توشی گەڵێك گرفتی نوێ ببن.

٢- زۆر گرنگە بۆ پزیشك و کەسوکاری نەخۆش بزانن کەخەواندنی نەخۆش لەنەخۆشخانە جۆرێك نیە لەسزا بەڵکو بەشێکە لەچارەسەر و دەبێت ئەم ڕاستیە بگەیەننە نەخۆش.

٣- ئەم حاڵەتە وەك سەرجەم حاڵەتە دەروونیەکانی تر بەهیچ جۆرێك بەمەڕەشەو لێدان چارەسەر ناکرێت.

فرەخواردنی دەماری
Bulima nervosa

ئەم حاڵەتە بەوە جیادەكرێتە ناوبەناو تاك كۆنترۆڵی خۆی بۆ ناكرێت و بڕێكی زۆر خواردن دەخوات، بەبەراوورد بەكەسانی تر لەهەمان كات و لەژێر هەمان كاریگەریدا، لەهەمان كاتدا بایەخێكی زۆر دەداتە شێوەی جەستەی ﴿لەڕووی كێشەوە﴾.



ئەم حاڵەتە لە (١٪ – ١,٥٪) مێینەدا ڕوودەدات زیاتر لەتەمەنی هەرزەكاریدا.

تاك زۆربەی كات بیری لای خواردنە، كەخواردن دەبینی خۆی پێناگیرێت و بڕێكی زۆر دەخوات و پاشان بۆ ڕێگرتن لەزیادبوونی كێشی لەشی پەنا دەباتە بەر خۆ ڕشاندنەوە، بەكارهێنانی حەبی ڕەوانی، نان نەخواردن بۆ ماوەیەك، بەكارهێنانی دەرمانی كەمكەرەوەی شەهیە.

بەپێی مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەكان كاتێك دەتوانین بە كەسێك بڵێن ئەم پەشێوییەیە هەیە كەئەم تایبەتمەندییانەی خوارەوەی هەبێت:

١- نەوبەی دووبارەی درندەیی لە خواردن، كەئەم جیاكارییانەی هەبێت:

- خواردنی بڕێكی زۆری خواردن بە دڵنیاییەوە زیاترە لەوەی كەزۆربەی خەڵكی لە هەمان ماوەو لەژێر هەمان بارودۆخدا بەكاریدێنن.
- هەستكردن بە نەتوانینی كۆنترۆڵكردنی خواردن لەكاتی نەوبەكەدا وەكو (هەستكردنی تاك بەوەی ناتوانێت لە خواردن بوەستێت، ناتوانێت زاڵبێت بەسەر بڕی خواردندا).

٢- ڕەفتاری نادروستی دووبارە بۆ ڕێگرتن بە زیادبوونی كێش (خۆڕشاندنەوە، بەكارهێنانی حەبی سكچوون (بۆ دروستكردنی حاڵەتی سكچوون)، حوقنەكردن، بەڕۆژووبوون (لەكاتی نا ئاسایی) یان وەرزشی توند.

٣- ڕەفتاری زۆرخۆری و ڕێگری لە زیادبوونی كێش لایەنی كەم هەفتەی جارێك ڕوودەدات بۆ ماوەی (٣) مانگ.

٤- هەڵسەنگاندنی خود بەشێوەیەكی نادروست دەبێت بۆ شێوەو كێشی لەش.

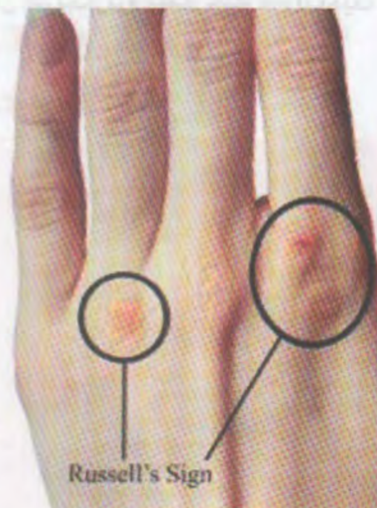
٥- ئەم پەشێویە لەكاتی بوونی نەوبەی نەخواردنی دەماریدا ڕوونادات.

پۆلێنكردنی ئاستی توندی ئەم حاڵەتە:

- ئاسان: ڕەفتاری نادروست بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی كێش (١-٣) جار لە هەفتەیەكدا.
- مامناوەند: ڕەفتاری ناروست بۆ ڕێگرتن لەزیادبوونی كێش (٤-٧) جار لەهەفتەیەكدا.
- توند: ڕەفتاری نادروست بۆڕێگرتن لەزیادبوونی كێش (٨-١٣) جار لە هەفتەیەكدا.
- زۆرتوند: ڕەفتاری نادروست بۆ ڕێگرتن لە زیادبوونی كێش (١٤) یان زیاتر لە هەفتەیەكدا.

نیشانەكان و ماكەكان:

- دەشێت هاوشێوەی نەخواردنی دەماری بێت بەڵام بڕێك توندی كەمترە.
- مردنی كوتوپڕ بەهۆی پەككەوتنی دڵەوە.
- تێكچونی ئاستی ئایۆنەكانی لەش. (كەمبونەوەی ئاستی پۆتاسیوم، سۆدیۆم، كلۆر)
- دڕانی گەدە یان سوڕینچك.
- برینی گەدە یان ریخۆڵە.
- قەبزی.
- بونی چەوری لەپیساییدا.
- كلۆربوونی ددانەكان.
- نارێكی سوڕی مانگانە.
- ئاوسانی لیكە ڕژێنەكان.
- بونی پەڵەو ڕەقبونی پێستی سەر دەست بەهۆی خۆرشاندنەوەی بەردەوام لەئەنجامی بەركەوتنی ددانەكان بەدیوی دەرەوەی پەنجەكان كەپێی دەڵێن نیشانەی روسڵ (Russell's sign).



چارەسەر:

← لەزۆربەی حاڵەتەكاندا لەدەرەوەی نەخۆشخانە (كلینیكەكان) چارەسەر دەكرێت لەهەندێك حاڵەتی تایبەتدا پێویست بەخەواندن دەكات لەنەخۆشخانە وەكو ترسی خۆكوژی، خەمۆكی توند.

← لەڕێگەی پزیشكەوە هەر گرفتێكی جەستەیی هەبێت كەبەهۆی حاڵەتەكەوە توشی هاتبێت چارەسەر دەكرێت.

← خۆبەدوور گرتن لەو شوێن و كەسانەی كەهاندەرن بۆ زۆرخۆری.

← كەسێك دەتوانێت یارمەتیت بدات بۆ خۆكۆنترۆڵكردن لەكاتی خواردندا.

← زیاد لە پێویست خواردن دامەنێ لەسەر سفرەكە یا كەسی بەرامبەر یارمەتیدەریت بێت بۆ زاڵبوون بەسەر خوتدا.

← ئەگەر زانیت كێشت زۆرە ئەوا پەیرەوكردنی رێگە دروستەكان زۆر باشترە لەشێوازە نادروستەكان بۆ دابەزاندنی كێش.

← بەكارهێنانی دەرمان بەتایبەتی ئەو دەرمانانەی ئاستی سیرۆتۆنین بەرز دەكەنەوە لەمێشكدا تارادەیەك سودبەخشە.

← چارەسازی دەرونی لەڕێگەی چارەسەری هزری و رەفتاریەوە دەتوانێت هاوكاری گەورەت بكات لەپرۆسەی چارەسەردا و زۆرجار لەدەرمان كاریگەرترە بەمەرجێك هەوڵبدەیت رێنمایی و راهێنانەكان پەیرەوبكەیت.

ئایندەی نەخۆش:

بەشێوەیەكی گشتی باشە و چاكدەبنەوە.



بەشی چواردەیەم:
پەشێویەکانی جەستەگیری تەنگژەی هاوجەستەیی

- پەشێوی جەستەگیری / هاوجەستەیی.
- تەنگژەی هەواڵەکراو (هستیریا).
- هایپۆکۆندریایەسس.
- پەشێوی نارێکی جەستە.
- پەشێوی پەرتبوون

پەشێوی جەستەگیری
Somatic disorder

نەخۆش هەست بەئازار و نیشانەی جەستەیی دەکات بەبێ ئەوەی ڕاڤەیەکی دروست هەبێت بۆ هۆکاری حاڵەتەکەی، لەپێش تەمەنی (٣٠)ساڵیەوە سەرهەڵدەدات چەند ساڵێك دەخایەنێت، نەخۆش بەهۆیەوە سەردانی گەلێك پسپۆری دەکات و بڕێکی زۆر دەرمان وەردەگرێت و پارەیەکی زۆر سەرف دەکات بەبێ ئەوەی بگاتە ئەنجامێك.

بەپێی مانوەلی دەستنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشیە دەرونیەکان چاپی چوارەم پێویستە تاك ئەم تایبەتمەندیایەی هەبێت ئەو کاتە دەتوانین بلێین ئەم حاڵەتەی هەیە.

- ئازار لەچوار شوێنی جەستە (سەر، پشت، ناوسك، سنگ، پەلەکان، کۆم....) یان لەکاتی سوڕی مانگانە، جووت بوون، میزکردن.
- دوو نیشانەی کۆئەندامی هەرس: جگە لەئازار وەکو (سکچوون، هێلنجدان، ڕشانەوە، پێنەکەوتنی هەندێك خواردن...)
- نیشانەیەکی سێکس جگە لەئازار: وەکو (ناڕێکی سوڕی مانگانە، کەمی یان زۆری خوێن لەو ماوەیەدا، گرفتی ڕەپبوون و هاویشتن).
- نیشانەیەکی نادروستی کۆئەندامی دەمار جگە لەئازار: وەکو (ناهاوسەنگی لەڕۆشتندا، لاوازی پەلەکان یان ئیفلیجی، دوانەبینین، نابینایی، فێ....)

دەبێت ئەم نیشانانەی سەرەوە بەهۆی نەخۆشییەکی جەستەیی یان بەکارهێنانی دەرمانەوە دروست نەبوبێت.

ئەگەر لەکاتی پشکنیندا نەخۆشی جەستەیی دەرکەوت نیشانەکانی زۆر لەوە زیاترن کەلەو نەخۆشییە چاوەڕوان دەکرێت.

ئەم نیشانانە بەمەبەست دروست ناکرێت وەکو ئەوەی لەهەندێك حاڵەتدا هەیە.

بەپێی مانوەلی دەسنیشانکردن و پۆلێنکردنی نەخۆشییە دەرونییەکان چاپی پێنجەم کاتێك بە تاکێك دەوترێت ئەم حاڵەتەی هەیە کەئەم تایبەتمەندیانەی خوارەوەی هەبێت:

یەکێك یان زیاتر لە نیشانە جەستەییە بە ئازارەکان یان ئەوانەی دەبنە هۆی گرفتی گەورەی کاری ڕۆژانە.

بیرەکان، هەستەکانن یان ڕەفتارەکانی لە رادەبەدەربێت سەبارەت بە نیشانە جەستەیی و مەترسیە تەندروستیەکانی پەیوەندار بەو نیشانەیەوە کەخۆی دەبینێتەوە لە یەکێك یان زیاتر لەم نیشانانە:

- بیری نەگونجاوی بەردەوام دەربارەی مەترسی نیشانەکان.
- بەردەوامی ئاستی دڵەڕاوکێی بەرز دەربارەی تەندروستی و نیشانەکان.
- کات و ووزەی زۆر بەفیرۆدەدات بۆ ئەو نیشانانە و مەترسیە تەندروستیەکانی.

هەرچەندە یەك نیشانەی جەستەیی مەرج نیە بەبەردەوامی هەبێت بەڵام گرفتی کەسەکە لایەنی کەم شەش مانگ دەخایەنێت.

پۆلێنکردن:

ئاسان: بوونی تەنها یەك نیشانە.

مامناوەند: دوو نیشانە یان زیاتر.

توند: دوو نیشانە یان زیاتر لەگەڵ سکالای بەردەوام لە شوێنە جیاوازەکانی جەستە.

(هەرچەندە جیاوازی هەیە لەنێوان تایبەتمەندیەکانی چاپی چوارەم و پێنجەمدا بۆ دەستنیشانکردنی ئەم حاڵەتە من هەردوو تایەتمەندیەکەم داناوە)

رێژەی توشبوون:

نزیکەی لە (١٪) ی مێینە ئەم حاڵەتەی هەیە بەپێی وولاتان رێژەکە دەگۆرێت.

لەمێینەدا زیاترە بەرێژەی ١/١٠.

لەوانەی ئاستی خوێندەواریان بەرزە نەخۆشییەکە کەمتر ڕوودەدات.

هۆکار:

بۆماوەو ژینگە هەردوکیان کاریگەری خۆیان هەیە لەسەرهەڵدانی نەخۆشییەکە.

ماکەکانی:

١- پشکنینی ناپێویست و هەندێکجار نەشتەرگەری ناپێویست.

٢- سەرهەڵدانی کێشەی دارایی و خێزانی.

٣- خەمۆکی و دڵەڕاوکێ کەدوو نەخۆشی گرنگن لەم کەسانەدا سەرهەڵدەدەن.

٤- خراپ بەکارهێنانی دەرمان بەتایبەتی ئەو هەموو دەرمانە ناپێویستەی بۆی دەنوسرێت لەلایەن پزیشکەوە یان هەندێکجار خۆی دەبێتە پزیشکی خۆی.

٥- بیری خۆکوژی بەتایبەتی لەوانەی خەمۆکی یان بەکاربەری مادە هۆشبەرەکانن.

٦- گرفتی سێکس و نەبوونی ئارەزووی سێکس کردن.

زۆر گرنگە ئەم نەخۆشییە لەنەخۆشییە هاوشێوەکانی جیابکرێتەوە و پزیشك پەلەنەکات لەبڕیارداندا، بەتایبەتی جیابکرێتەوە لەنەخۆشی خەمۆکی، سکیزۆفرینیا، تۆقین، دڵەڕاوکێی گشتی....

چارەسەر:

چارەسەری ئەم نەخۆشییە پزیشك توشی نائومێدبوون دەکات وەك لەوەی گەشبینی بداتێ چونکە سروشتی نەخۆشییەکە پێدەچێت بەردەوام بێت بەدرێژایی تەمەن وەك لەوەی چاکبونەوە بەخۆیەوە ببینێت، بۆیە زۆرجار پزیشك لەنەخۆش پەست دەبێت یان تورە دەبێت بەهۆی سوربونی نەخۆش لەداواکردنی پشکنینی زیاتر، چارەسەری زیاتر، جار بەجار نیشانەی زیاتر.

دانانی خشتەیەکی ڕێکوپێك بۆ بینینی نەخۆش بەپێی ئەو خشتەیە، جەخت کردنەوە لەتوانای کارکردن و فشارەکانی ژیان وەك بایەخدان بەنیشانەکان. توێژینەوە نوێیەکان دەریان خستوە پەیرەوکردنی ئەو خشتەیە کاریگەری گەورەی هەیە لەسەر کەمکردنەوەی سەردانەکانی نەخۆش بۆ نەخۆشخانەکانی فریاکەوتن و کردنی پشکنینی زۆر و پزیشك گۆرین. لەکاتی سەردانەکاندا دەتوانرێت چەند پشکنینێکی کەم بەڵام گرنگ بۆ نەخۆش ئەنجام بدرێت تایبەت بەنیشانەکانی.

تەنها سەردانی یەك پزیشك بکات بۆ کەمکردنەوەی پشکنینە دووبارە و چەندبارە بووەکان و کەمکردنەوەی بەکارهێنانی دەرمان.

خۆبەدوورگرتن لەنەشتەرگەری ناپێویست تەنها لەبەر سوربونی نەخۆش بەوەی بۆ نەشتەرگەری یان ڕەنگە هەندێك پزیشك لەو باوەڕەدا بێت بەم کارەی نەخۆشەکە چاکدەبێتەوەو نیشانەکانی لەبیردەکات بەڵام بەپێچەوانەوە نەخۆشەکە برێکی زۆر لەماکەکانی نەشتەرگەریەکە دەکاتە نیشانە و نارەحەتی دەکات و هەمیشە نەشتەرگەریەکە بەسەرنەکەوتوو وەسف دەکات. دوور نیە نیشانە تازەکانی بۆ نەشتەرگەریەکە بگەڕێنێتەوە.

بەکارهێنانی کەمترین بڕ و جۆری دەرمان و زیاتر کاتدان بەئاخاوتن.

هەرچەندە نەخۆش دەشێت هەرجارەی بۆ کۆمەڵە نیشانەیەك سەردانی پزیشك بکات، پزیشك بێزار بکات بەڵام دەبێت هەمیشە بایەخ بەنیشانە تازەکان بدەن و وەك نەخۆشێکی نوێ مامەڵەی لەگەڵدا بکەین چونکە بونی ئەم نەخۆشییە مانای رونەدانی نەخۆشی تر نیە.

بەکارهێنانی دەرمانی دژەخەمۆکی بەتایبەتی لەوانەی نیشانەی خەمۆکیان هەیە کاریگەری باشی هەیە لەپرۆسەی چاکبونەوە.

تەنگژەی هەواڵەكراو (هستریا)
Conversion disorder (Hysteria)

پێشتر لەو باوەڕەدا بوون ئەم نەخۆشییە تەنها لەمێینەدا ڕوودەدات پەیوەندی بەمنداڵدانەوە هەیەو زۆر شێوازی نامرۆڤانەیان بەكاردەهێنا لەپرۆسەی چارەسەردا وەك لێدان و نەشتەرگەری و فشارخستنە سەر سكی نەخۆشەكە و زۆرجار گەڕاندنەوەی ئەم حاڵەتە بۆ جنۆكەو لێدان و سوكایەتی پێكردنی نەخۆشەكە یان بەكارهێنانی شێوازی فریودان لەچارەسەردا لەلایەن هەندێك



كەسەوە پەیرەو دەكراو ئێستاشی لەگەڵدا بێت لەلایەن هەندێك كەسەوە پەیرەودەكرێت.

مەبەست لەم نەخۆشییە بوونی كێشمەكێشێكی یان فشارێكی دەرونیە كەهەواڵە دەكرێت یان دەگوێزرێتەوە بۆ لەدەستدانی توانای جەستەیی و ئاماژەبەخش دەبێت بەنەخۆشی دەماری.

گرنگترین نیشانەكانی:

١- دەشێت لەكۆئەندامی دەمار یان جوڵەدا بێت و نەخۆش وادەردەكەوێت كەتوانای جوڵەی نیە یان ناتوانێت بەشێكی جەستەی بجولێنێت. وەكو ناهاوسەنگی لەرۆشتندا، لەكاركەوتنی پەلێك یان زیاتر، گرفت لەقووتدانی خواردندا، نەتوانینی قسەكردن، نەتوانینی چونە سەرئاو.

٢- ئەگەر لەهەستەوەرەكاندا بێت نەخۆش وادەردەكەوێت توانای بینینی نیە، شتەكان بەدووان دەبینێت، توانای بیستنی نیە، هەستكردنی بە بەركەوتن كەمبۆتەوە یان نەماوە.

٣- بورانەوە (لەهۆشخۆچوون) كەجیاوازیەكی زۆری هەیە لەبورانەوەی پەركەم و پزیشك بەئاسانی دەتوانێت ئەم جۆرە بورانەوانە لەبورانەوەی پەركەم جیابكاتەوە.

٤- هەندێكجار نەخۆشەكە نیشانەی زیاتر لەگروپێكی هەیە واتە تێكەڵەیەكە لەنیشانەكانی كۆئەندامی دەمارو جوڵەو هەستەكان.

تێبینی:

• ئەم حاڵەتە نەخۆش بەمەبەست دروستی ناکات و دەرکەوتنی نیشانەکان لەسەر توانای خۆیەتی.

• دەبێت نیشانەکانی کاریکاتە سەر توانای پیشەی و کۆمەڵایەتی نەخۆش ئەو کاتە بەنەخۆشی دادەنرێت.

• پاش پشکنینی تەواوی نەخۆشییەکە ناتوانرێت بەنەخۆشییەکی جەستەیی ئەژمار بکرێت یان نیشانەکان لەژێر ناونیشانی هیچ نەخۆشییەکدا خۆ نابیننەوە.

• زۆرجار گرفتێکی دەرونی یان کۆمەڵایەتی یان فشارێکی توند لەپشت سەرهەڵدانی حاڵەتەکەوەیە و بەوەی بەهێمنی و لەسەرخۆ زانیاریەکان لەنەخۆش وەربگیریت دەتوانین هۆکاری حاڵەتەکە دیاری بکەین و بەپێی هۆکارەکە دەست بەپلانی چارەسەر بکەین.

• زۆرجار نەخۆش بەبێ ئاگابوون لەنیشانەکانی لاسایی کەسێکی نزیکی دەکاتەوە کەئەو نەخۆشییەی هەیە.

• هەندێکجار ئەم نەخۆشییە لەگەڵ نەخۆشییەکی ڕاستەقینەدا ڕوودەدات کەنیشانەکانی هاوشێوەن بۆ نمونە دەشێت کەسێك نەخۆشی پەرکەمی هەبێت لەگەڵ بورانەوە ڕاستەقینەکەی پەرکەمدا هەندێکجار بورانەوەی هستری هەبێت.

• ئەم نەخۆشییە زۆرجار لەماوەیەکی کورتدا رودەدات و بەخێرایش چاکدەبێتەوە بەڵام لەهەندێك کەسدا دەبێتە درێژخایەن و کاریگەری گەورەی دەبێت لەسەر توانای پیشەیی و کۆمەڵایەتی.

• زۆرگرنگە پزیشك پەلەنەکات لەبڕیاردان لەبوونی ئەم حاڵەتە چونکە لە (١٥ – ٣٠٪) ی حاڵەتەکان نەخۆشییەکی جەستەیی هەیە لەپشت حاڵەتەکەوە وەك نەخۆشی ڕەقبونی دەماری بەربڵاو و نەخۆشی دەماری تر.

ڕێژەی نەخۆشییەکە:

زیاتر لەمێینەدا ڕوودەدات بەڵام لەنێرینەشدا دەبینرێت.

هەموو تەمەنەکان ئەگەری نەخۆشییەکەیان هەیە بەتایبەتی تەمەنی هەرزەکاری و سەرەتای بیستەکانی تەمەن. زیاتر لەچینە هەژارەکاندا هەیە.

بەتەواوی ڕێژەی نەخۆشییەکە نازانرێت و لەکۆمەڵگەیەکەوە بۆ کۆمەڵگەیەکی تر ڕێژەکە دەگۆڕێت.

هۆكاری نەخۆشییەكە:

• هۆكارەكەی دەرونیەو دوو میكانیزم باس دەكرێت لەروداني حاڵەتەكە:

١- دەستكەوتی سەرەتایی: فشارە ناوخۆییەكە دوور دەخرێتەوە لەهەست.

٢- دەستكەوتی دووەمی (لاوەكی): ئەو پاڵپشتە كۆمەڵایەتیەی دەستی دەكەوێت بەهۆی نەخۆشییەكەوە یان خۆبەدوورگرتن لەو ئەركانەی حەزناكات بیكات. دەستكەوتی دووەمی لەسەرجەم حاڵەتەكاندا بەدیدەكرێت.

• تاك لەئەنجامی فێربونەوە ئەم نیشانانەی تێدا دەردەكەوێت و لەلایەن دەوروبەرەوە هاندەدرێت بەهۆی شێوازی هەڵسوكەوتیان لەگەڵ نەخۆشدا.

• لەهەندێك نەخۆشدا دەشێت بنەمایەكی فسیۆلۆژی هەبێت.

دەستنیشانكردن:

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك بە كەسێك دەوترێت ئەم نەخۆشییەی هەیە كەئەم تایبەتەندیانەی هەبێت:

١- یەكێك یان زیاتر لە نیشانەكانی گۆڕانكاری لە جولە یان لە فرمانە هەستیەكان.

٢- نەگونجان لە نێوان نیشانەكان و هیچ نەخۆشیەكی دەماری یان جەستەیی.

٣- ئەو نیشانە و ناتەواویانە باشتر راڤەناكرێت بە نەخۆشیەكی دەرونی یان جەستەیی.

٤- ئەو نیشانە و ناتەواویە كاریگەری ئاشكرای هەبێت لە بواری پیشەیی و كۆمەڵایەتی یان بوارە گرنگەكان تری رۆژانە یان شایەنی بایەخپێدانی پزیشكی بێت.

چارەسەر:

چارەسەری دەرونی لەرێگەی چارەسازی دەرونیەوە بۆ هەر گرفتێك یان كێشەیەك كەهەبێت.

هەر نەخۆشییەكی هاوشان (خەمۆكی، دڵەراوكێ) ئەگەر هەبوو چارەسەر بكرێت.

ئەگەر هۆكاری نەخۆشییەكە گرفتێكی كۆمەڵایەتی بوو رۆڵی توێژەری كۆمەڵایەتی زۆر گرنگە لەپرۆسەی چارەسەر و سەرهەڵنەدانەوەی نەخۆشییەكە.

زۆر گرنگە سروشتی نەخۆشییەكە بۆ نەخۆش و كەسوكاری روونبكرێتەوە بەشێوازێكی زانستی.

هاندان و پاڵپشتی کردنی نەخۆش لەڕێگەی ئیحائەوە زۆر گرنگە لەپرۆسەی چارەسەردا.

دەشێت ئەگەری نەخۆشی جەستەیی لەمێشکدا هەبێت و زۆر گرنگە ئەو پشکنینانەی پێویستن ئەنجامیان بدەیت بۆ دڵنیابون لەوەی نەخۆشی جەستەیی نیە.

ئایندەی نەخۆش:

ئایندەی باش لەم کەسانەدا بەدیدەکرێت:

١- پێشتر باری پیشەیی و کۆمەڵایەتی جێگر بوبێت.

٢- نەخۆشییەکە لەماوەیەکی کورتدا روبدات.

٣- هۆکارێکی (فشارێکی) دیار هەبێت بۆ روودانی حاڵەتەکە.

٤- کەسوکاری پەیرەوی ڕێنماییەکانی پزیشك بکەن.

تێبینی:

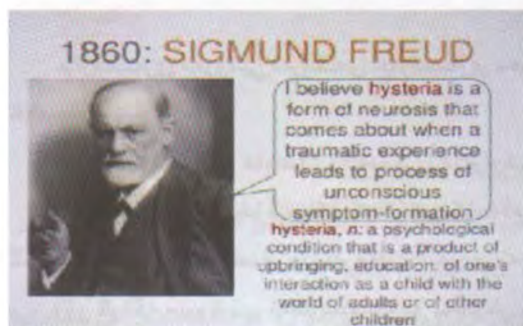
• هەندێك پزیشك و کارمەندی تەندروستی بەشێوازێکی نەشیاو دوور لەبنەماکانی زانست لەگەڵ ئەم نەخۆشانەدا ڕەفتار دەکەن بەوەی ئازاریان دەدەن، یان قسەی نەشیاویان پێدەڵێن یان هەندێك دەرمانیان دەدەنێ کەپەیوەندی بەحاڵەتەکەوە نیە بۆ ئەوەی نەخۆش ناچاربکەن زوو هەستێتەوە، هۆکاری ئەم شێوازە بەناوچارەسەرە دەگەڕێتە بۆ ئەوەی:

١- نەشارەزایی پزیشك و کارمەند، لە شێوازی چارەسەری ئەم حاڵەتە.

٢- کەمی کات کەتەرخان دەکرێت بۆ چارەسەر بۆیە لەبری ئاخاوتن و ڕێنمایی پەنادەبرێتە بەر توندوتیژی.

• زۆرێك لەم نەخۆشانە لەلایەن کەسانی بەناو ئایینیەوە چارەسەر دەکرێت کەحاڵەتی جنۆکەیان هەیە ئەو کەسە لافی چارەسەرکردن لێدەدات و بە هەندێك جولەو قسەی بریقەدار کەسوکاری نەخۆش دەگەیەنێتە ئەو بروایەی کەنەخۆشەکەیان جنۆکەی هەیە و پاش کەمێکی تر چاك دەبێتەوە.

• نەخۆشی هستریا جیاوازە لەرۆڵی نەخۆش بینین کەتاك بۆ مەبەستێکی دیاریکراو خۆی نەخۆش دەخات.



وێنەی زانای بەناوبانگی دەروونی سیگمۆند فرۆید کە بەشێوەیەکی زانستی باسی لە حاڵەتی هستریا کردووە و گیانی سەدەها هەزار مرۆڤی لەمردن رزگارکرد بەهۆی بۆچوونەکانیەوە، هەرچەندە لەرۆژگاری ئەمرۆدا بۆچوونەکانی کەموکوری هەیە بەڵام بۆکاتی خۆی شۆڕشێکی گەورەی زانستی و مرۆڤایەتی بوو)

هاپیۆکۆندریایەسس (دڵەڕاوكێ تەندروستی یان پەشێوی دڵەڕاوكێی نەخۆشی)
Hypochondriasis

یەكێكە لەزاراوە پزیشكیە كۆنەكان لەهەردوو پۆلینكردنی نەخۆشییە دەرونیەكاندا هەیە لەڕێبەری دەستنیشانكردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی چوارەم وا پێناسەی دەكات كەبریتیە لەترس یان باوەڕبوون بەوەی نەخۆشییەكی مەترسیداری هەیە لەئەنجامی ڕاڤەكردنی هەندێك نیشانەی جەستەیی لەلایەن نەخۆشەوەو سەرەرای ئەوەی پشكنینەكان هیچ حاڵەتێكی مەترسیدار دیاری ناكەن نەخۆشەكە هەمان ترسی بەردەوامە.

لەپۆلێنكردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشی چاپی دەیەم ناوی ئەم حاڵەتە دەبات بەبانگەشەی نەخۆشی یان ترسی نەخۆشی.

ڕێژەی نەخۆشییەكە:

بەپێی سەرچاوەكان جیاوازیەكی زۆر هەیە لەڕێژەی ئەم نەخۆشییە لەكاتێكدا هەندێك سەرچاوە باس لە (٥٪) دەكات ڕێكخراوی تەندروستی جیهانی تەنها (٠,٨٪) تۆمار دەكات.

هۆكاری نەخۆشییەكە:

بەتەواوی ڕوون نیە بەڵام باس لەهەڵەڕاڤەكردنی نیشانە جەستەییەكان دەكرێت وەك چۆن لەحاڵەتی تۆقیندا ڕوودەدات.

دەستنیشانكردن:

بەپێ مانوەڵی دەستنیشانكردن و ئامارکردنی نەخۆشییە دەرونیەكان چاپی پێنجەم كاتێك بە كەسێك دەوترێت ئەم حاڵەتە هەیە كەئەم تایبەتمەندیانەی هەبێت:

١- سەرقاڵبوون بەبوونی یان توشبوون بە نەخۆشی مەترسیدار.

٢- نیشانەی جەستەیی نیە یان ئەگەر هەبێت زۆر لاوازە.

٣- ئاستێكی بەرزی دڵەڕاوكێ دەربارەی تەندروستی، تاك بەئاسانی هەست بە ترس و هەڵچوون دەكات سەبارەت بە باری تەندروستی.

٤- تاك ڕەفتاری زیادەڕۆیی دەبێت سەبارەت بە تەندروستی (چەندبارە دڵنیابونەوە لە جەستە بەمەبەستی گەڕان بە دوای نیشانەی نەخۆشی).

٥- سەرقاڵبوون بە بابەتی نەخۆشیەوە لایەنی کەم شەش مانگ بێت بەڵام مەرج نیە مەترسی لەهەمان نەخۆشی هەبێت دەشێت جۆری نەخۆشییەکەی بگۆڕێت لەو ماوەیەدا.

٦- ئەم سەرقاڵبوونە باشتر ڕاڤە نەکرێت بە نەخۆشییەکی تر (تۆقین، دڵەڕاوکێی گشتی، وەسواسی، خانە گومانی..).

چارەسەر:

گرنگترین چارەسەر چارەسەری دەروونی هزری (زانەکی) یە (بەپێی کلارک و هاوڕێکانی ١٩٩٨).

ڕوونکردنەوەی سروشتی نەخۆشییەکە بۆ نەخۆش و کەسوکاری و ڕێگەدانیان بۆ پرسیارکردن.

باسکردن لەڕۆڵی هۆکارە دەروونیەکان لەنیشانە جەستەییەکاندا.

هەر نەخۆشییەکی هاوشان هەبوو پێویستە چارەسەر بکرێت.

پەیرەوکردنی پلانی تایبەتی چارەسەر.

ئایندەی نەخۆش:

بەپێی بارسیکی و هاوەڵەکانی (١٩٩٨) پاش (٤ - ٥) ساڵ چاودێری کردنی هەندێك نەخۆش باس لەئایندەیەکی گەش ناکەن.

تێبینی:

١- برێکی زۆر بەم نەخۆشانە تەنها بە بینینی پزیشك و ناوەندی تەندروستی فشاری خوێنیان بەرزدەبێتەوەو فشاریان دەبێت و توشی دڵەڕاوکێ دەبن ئەم حاڵەتە پێی دەوترێت کۆنیشانەی جاکەتی سپی. (white coat syndrome)

٢- هاپۆکۆندریا زاراوەیەکی یۆنانیە بە مانای (خوار پەراسوو) دێت لە لاتینیدا بەمانای (سك) دێت.

٣- ئەم حاڵەتە دوو جۆری هەیە جۆرێکیان تاك زۆر سەردانی پزیشك و نەخۆشخانە دەکات، جۆری دووەمیان تاك خۆی دەپارێزێت لە پزیشك و نەخۆشخانە و پەیوەست بوون بە کاتی پشکنینەکانەوە.

(پەشێوی نارێکی جەستە (ناشرینی جەستە)

Body dysmorphic disorder

بۆیەکەم جار لەساڵی (١٨٨٦) لەلایەن مۆرسیللی باس لەم نەخۆشییە کراوە.

ئەوەی ئەم نەخۆشییەی هەیە سورە لەسەر ئەوەی بەشێکی جەستەی گەورەیە یان بچوکە یان ناشرینە بەڵام لای کەسانی دەوروبەری ئاساییە یان برێکی کەم ناتەواوی هەیە.

نەخۆش زیاتر بەهەندێك ناوچەی لەشیەوە دەیگرێت گرنگترینیان لوت، چاو، دەم، مەمك، سمت، چوك بەڵام دەشێت بەهەر ناوچەیەکی تری لەشیەوە بیگرێت.



نەخۆش لەو باوەڕەدایە کەکەسانی تر دەڕواننە ئەم و باسی ئەو ناتەواویە یان نارێکیەی دەکەن.

نەخۆش سەرجەم گرفت و ناتەواوی و کێشەکانی تری دەخاتە ئەستۆی ئەو ناتەواویە یان نارێکیە بۆ نمونە دەڵێت بەس لوتم جوان بێت ئیتر جگەرە ناکێشم، بەس لوتم جوان بێت سەردانی خەڵکی دەکەم، بەس گەورەیی دەمم چاك بێت وانەکانم بەباشی دەخوێنم.

ژمارەیەکی زۆری ئەم نەخۆشانە بەردەوام لەسەردانی پزیشکانی پێست و نەشتەرگەری جوانکارین و هەیانە چەندجارێك نەشتەرگەری بۆ هەمان شوێنی دەکات بەڵام لێی رازی نیە و چەندبارەی دەکاتەوە.

پێویستە ئەم نەخۆشییە لەحاڵەتی وەسواسی و شیزۆفرینیاو وەهەمی نەخۆشی جیابکرێتە.

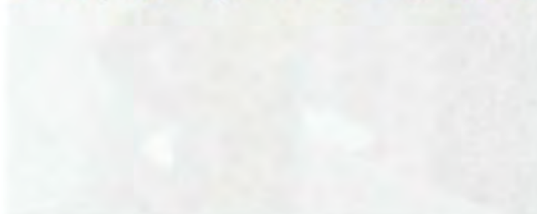
چارەسەر:

١- هەر نەخۆشییەکی دەرونی هاوشان هەبێت پێویستە چارەسەر بکرێت.

٢- چارەسەری دەرونی لەرێی چارەسازی دەرونیە و روونکردنەوەی سروشتی نەخۆشییەکە بۆ نەخۆش و کەسوکاری.

٣- نەشتەرگەری لەزۆربەی کاتدا کارێکی بێهودەیە چونکە نەخۆش لەخودی نەشتەرگەریەکە رازی نابێت و داوای دووبارە و چەند بارە دەکاتەوە.

٤- هەندێك جۆری دەرمان بەتایبەتی ئەوانەی کاریگەریان لەسەر ئاستی سیرۆتۆنینە لەهەندێك نەخۆشدا سودمەندە.



ئایندەی نەخۆش:

پێویست بەکاری تیم دەکات لەپزیشکی نەشتەرگەری و پزیشکی جوانکاری و پزیشکی نەخۆشییە دەرونیەکان و چارەسازی دەرونی بەپێچەوانەوە نەخۆش ئایندەی گەش نابێت و برێکی زۆر نەشتەرگەری ناپێویستی بۆ دەکرێت و ماکەکانی نەشتەرگەری لێدەردەکەوێت و زیانی دارایی گەورەی لێدەکەوێت و کاریگەری دەبێت لەسەر توانای پیشەیی و پەیوەندی کۆمەڵایەتی.

پەشێوی پەرتبوون
Dissociative disorder

گرنگترین نیشانەكانی پەشێوی پەرتبوون بریتیە لەبەئاگابوون، یادگە، ناسنامە، هەستكردن بەخودو دەوروبەر. دەشێت بەهێواشی یان خێرایی (بەماوەیەكی درێژ یان لەماوەیەكی كورتدا ڕووبدات، ماوەكورت یان درێژ خایەن بێت.

لەسەرەتادا باسكردن لەم بابەتە لەلایەن فەیلەسوف و پزیشكی نەخۆشییە دەرونیەكانی (پێری جانێت) كراوە، كەلەسەرەتای كارەكانیدا كاریگەری ئاشكرای فرۆید و ئەدلەری لەسەر بووە لەبەر ئەوەی هاوشانی ئەم كارەی بایەخی بەنەخۆشی هستریا داوە.

بەپێی سەرچاوە ئەمەریكی و ئەوروپیەكان برێك جیاوازی هەیە لەو نەخۆشیانەی لەژێر ئەم ناونیشانەدا پۆلێن دەكرێن گرنگترین نەخۆشییەكان ئەمانەن:

١- پەرتبونی بیرچونەوە.
٢- پەرتبونی وێلبوون. (وونبوون).
٣- پەشێوی پەرتبونی ناسنامە (پەشێوی فرەكەسێتی).
٤- پەشێوی گۆڕان یان نەمانی خود.
٥- كۆنیشانەی گانسەر.

١- پەرتبونی بیرچونەوە:

بریتیە لەبیرنەهاتنەوەی بەشێكی گرنگی ڕوداو یان ژیان بەتایبەتی ڕوداوی ترسناك یان مەترسیدار، هەندێكجار تاك بەتەواوی بەشێك لەبیرەوەری منداڵی لەدەست دەدات. هەندێكجار وەك نیشانەی نەخۆشی زەبری دەرونی پاش فشار یان فشاری كورت خایەن دەردەكەوێت.

٢- پەرتبونی وێلبوون:

نەخۆش بەبێ هیچ پێشینەیەك نەك تەنها پەشێوی بیركردنەوە بەڵكو ئەو شوێنە جێدێلێت كەتێدا دەژی یان نازانێت بۆ كوێ دەڕوات بۆ ماوەیەك لەژیانی خۆی بێئاگا دەبێت پاشان كەدەگەڕێتەوە سەر باری پێشوی ڕوداوەكەی بیرناكەوێتەوە و نكوڵی لەحاڵەتەكە دەكات.

ئەم حاڵەتە دەگمەنە بەڵام روودەدات و زۆر گرنگە پزیشك ئەم حاڵەتە لەنەخۆشی پەرکەم یان ژەهراوی بوون بەهەندێك مڕاد جیابکاتەوە.

٣- پەشێوی پەرتبوونی ناسنامە:

لەکتێبی پۆلێنکردنی نێودەوڵەتی بۆ نەخۆشی ئەم حاڵەتە ناودەبرێت بەفرە کەسێتی.
لەماوەیەکی کەمدا نەخۆش خاوەن دوو کەسێتی جیاواز دەبێت (دوو ڕەفتار، دوو بیرەوەری، دوو شێوازی کۆمەڵایەتی...) کەسیان لەوی تر بەئاگانیە.
ئەم حاڵەتە هەرچەندە کەمە بەڵام ناوبەناو دەبینرێت و دەکەوێتە سەر ئاستی بایەخدانی پزیشك بەبوونی ئەم نەخۆشییە.
هۆکاری ئەم حاڵەتە بۆ زەبری زۆر توند دەگەڕێتەوە لەژیانی تاکدا هەروەها ئەو کەسانەی زیاتر کەسانێکی ئیحائین (واتە لەڕێگەی ئیحائەوە دەتوانرێت کاریان تێبکرێت) ئەگەری بوونی ئەم حاڵەتەیان زیاترە.

٤- پەشێوی گۆڕان یان نەمانی خود:



تاك هەست بەگۆڕانکاری لەخودی خۆیدا دەکات بەوەی خۆی یان بەشێکی ڕاست نیە، گۆڕاوە، بۆتە دوو بەش و بەشێکی چاودێری ئەوی تر دەکات، ئەم نەخۆشییە زۆر کەمە بەڵام وەك نیشانەی نەخۆشییەکانی تر دەبینرێت.
دوو لەسەر سێی نەخۆشەکان مێینەن و زیاتر لەتەمەنی هەرزەکاری و سەرەتایی تەمەنی پێگەشتندا دەردەکەوێت. وەك باسمان کرد بونی ئەم نەخۆشییە زۆر کەمە بۆیە بۆ دەستنیشانکردنی دەبێت سەرجەم نەخۆشییەکانی تر وەلاوە بنرێت کەبونیان نیە پاشان بڕیاری بونی ئەم نەخۆشییە دەدرێت بەتایبەتی سکیزۆفرینیا، خەمۆکی، وەسواسی، لاجانگە پەرکەم، پەشێوی هەواڵەکراو، دڵەڕاوکێی گشتی.

٥- کۆنیشانەکانی گەنسەر: (Ganser syndrome)

ئەم حاڵەتەکە بۆ یەکەم جار لە لایەن پزیشکی دەروونی ئەڵمانیەوە (سگبێرت جۆزیف ماریا گانسەر ١٨٥٣ – ١٩٣١) وە باس و وەسفکراوە.

نەخۆش چوار نیشانەی سەرەکی هەیە:

← وەڵامەکانی نزیکە ڕاستن واتە کاتێك پرسیارێکی ئاسانی لێدەکەیت ئەو وەڵامەی دەتداتەوە نزیکە لەڕاستیەوە بۆنمونە لێی دەپرسیت سێ کۆ سێ دەکاتە چەند لەوەڵامدا دەڵێت حەوت.

← بونی هەلوەسە لەهەر جۆرێك بێت.

← نیشانەی جەستەیی کەهۆکارەکەی دەرونیە.

← بەتەمبونی (لێلبوونی بەئاگایی).

چارەسەر: سەرجەم حاڵەتەکانی سەرەوە ئەگەر نەخۆش جگە لەو حاڵەتەی هەر نەخۆشییەکی دەرونی هەبێت دەبێت چارەسەر بکرێت.

بەکارهێنانی دەرمانەکانی دژەدڵەراوکی بۆ ماوەیەکی کورت لەهەندێك حاڵەتدا بەسودە. چارەسەری دەرونی لەهەندێك حاڵەتدا سود بەنەخۆش دەگەیەنێت.

تێبینی:

هەندێك کۆنیشانە لەکۆمەڵگەیەکدا هەن و لەکۆمەڵگەیەکی تردا نین و تایبەتن بەو شوێنە بۆیە بەکۆنیشانە کەلتوریەکان ناودەبرێن گرنگترینیان ئەمانەن:

لاتاه: لەنێوان ژنانی مالیزیادا هەیە بەوە جیادەکرێتە کەنەخۆشەکە ووشە و ڕەفتاری کەسانی تر دووبارە دەکاتەوە حاڵەتەکە توند نیە و لەئەنجامی ڕوداوی مەترسیدارەوە سەرهەڵدەدات.

ئەمۆك: لەنێوان پیاوانی ئەندەنوسیاو مالیزیادا هەیە، ماوەیەك بەبێدەنگی و ماتی تێپەردەبن پاشان ڕەفتاری توندوتیژیان دەبێت و چەك بەکاردێنن. پاش نەمانی نەوبەکە حاڵەتەکەیان نایەتەوە بیر، زۆر گرنگە لەهۆکارەکەی دڵنیابین کەبەهۆی پەرکەم، بەکارهێنانی مادەی هۆشبەر، پەشێوی شادیبوون یان سکیزۆفرینیای نیە.

هستریای ئارکتیك: زیاتر لەژنانی ئیسکیمۆدا هەیە، تاکی توشبوو پۆشاکەکانی دەدرێت، هاوار دەکات و دەگری، دەشێت ژیانی خۆی بخاتە مەترسیەوە بەهۆی سەرماوە، هەندێکجار ڕەفتاری توندوتیژی دەبێت.

سەرچاوەكان:

1- Oxford hand book of psychiatry. 3rd edition, 2013, David Semple,Roger Smyth.

2- Synopsis of Psychiatry Behavioral Sciences / Clinical Psychiatry. Eleventh edition 2015, Kaplan & Sadock's.

3- Varcarolis' foundation of Psychiatric – Mental health nursing A clinical Approach, 8th edition, 2018, Margaret Jordan Halter.

4- Oxford shorter of psychiatry. 2017, Paul Harrison, Tom Burns, Philip Cowen and Mina Fazel.

5- Oxford Textbook of Correctional Psychiatry. Robert Trestman, Kenneth Appelbaum, Jeffrey Metzner, 2015.

6- Psychiatric Notes for medical students, second edition, Twana A.Rahim, 2015.

7- Stahl's Essential Psychopharmacology:Neuroscientific Basis and Practical Applications, 4th edition, 2013, Stephen M, Stahl and Nancy Muntner.

8- Abnormal psychology core concept 2008, James N. Butcher, Susan Minera, Jill M. Hooley.

9- Symptoms in the mind,2005, Andrew C. P. Sims.

10- Management of mental disorder , 1999, Gavin Andrew & Rachel Jankins.

11- Psychology thems & variation , Weiten 2004.

12- Principles and practice of medicine 2003, Haslett, Chilvers, Boon, Colledge, Hunter.

13- 100 Questions and Answers about Schizophrenia Painful mind ,2006,Lynn E. DeLisi.

14- 100 Questions and Answers about autism, 2005, Campion E. Quinn.

15- Psychiatry nursing ,2008, Mary Ann boyd.

16- NMS psychiatry 2000, James H. scrully.

17- Behavioral science in medicine 2004, Barbara Fadem.

18- Introduction to psychology 2003 Hilgard &Atkinson.

19- Diagnostic and statistical manual of mental disorders 5 edition, 2013. American Psychiatric association.

20- Mental Health in the Kurdistan Region of Iraq, Zerak Al.Salihy and Twana A. Rahim, the Arab Journalof Psychiatry (2013) Vol. 24.page(170- 173).

21- Swinson N, Flynn SM, While D, et al. Trends in rates of mental illness in homicide perpetrators. B J Psychiatry Jun 2011.

22- Fazel S, Grann M. The population impact of severe mental illness on violent crime. A J Psychiatry, 2006.

23- Suicide rates in children aged 10-14 years worldwide: changes in the past two decades, Kairi Kõlves, Diego De Leo, The British Journal of Psychiatry Oct 2014.

24- Alcohol use and burden for 195 countries and territories, 1990-2016: a systemic analysis for the Global Burden of Disease Study 2016.Lancet.2018 (published online Aug 23).

25- Cancer care workers in Ontario: prevalence of burnout, job stress and job satisfaction,Eva Grunfeld, Timothy J. Whelan, Louise Zitzelsberger, Andrew R. Willan, Barbara Montesanto and William K. Evans. CMAJ July 25, 2000 163 (2) 166-169;

26- Hogan, S. (2001). Healing arts: The history of art therapy. London: Jessica Kingsley. p. 135.

27- Hill, A. (1945). Art versus illness: A story of art therapy. London: George Allen and Unwin.

28- Waller, D. (1991 .(Becoming a profession: A history of art therapy 1940-82 .London: Routledge.

29- Junge, M. (2010 .(The modern history of art therapy in the United States .Springfield, IL: Charles C. Thomas .

30- Lusebrink, Vija B. "Assessment and Therapeutic Application of the Expressive Therapies Continuum: Implications for Brain Structures and Functions." Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association 27.4 (2010): 168. Educators Reference Complete. Web. 30 Nov. 201

31- American Art Therapy Association conference (2007): The Art of Connecting : "From Personal to Global" the 38th Annual Conference, November (14-18) 2007 , Albuquerque, New Mexico , USA.

32- Glazer, Joan. Introduction to children literature. 2nd edition. 1999.

٣٣- موسوعة مشاهير العالم (اعلام علم النفس و أعلام التربية و الطب النفسي و التحليل النفسي د.نبيل موسى، الطبعة الاولى ٢٠٠٢.

٣٤- علم النفس المرضي عبر التأريخ، اعداد د. مزوز بركو.

٣٥- معايير(DSM 5) ترجمة د. انور الحمادي

٣٦- فصام العقل د. علي كمال ١٩٨٨.

٣٧- الادمان على الكحول د. صالح الشيخ كمر١٩٨٥.

٣٨- الجنس والنفس في الحياة الانسانية. د. علي كمال ١٩٩٠.

٣٩- المرجع في صعوبات التعلم (النمائية والاكاديمية و الاجتماعية و الانفعالية، د. سلمان عبدالواحد يوسف ابراهيم،٢٠١٠.

٤٠- الموسوعه الجنسيه النفسيه د. عبدالمنعم الحفنى ٢٠٠٤.

٤١- المرشد في الطب النفسي (١٩٩٩) اعداد نخبة من الاساتذة الجامعات فى العالم العربي.

٤٢- طفل التوحد وكيف تحسن قدرته على الكلام د. أحمد عبدالخالق

٤٣- كيف يتعامل اخصائي علاج اضطرابات اللغة والكلام مع مشكلات اللغة لدى اطفال التوحد؟ رفعت عرفة

٤٤- اساسيات ادب الطفل محمود شاكر سعيد، الرياض دار المعارج الدولية ١٩٩٣.

٤٥- فن الرواية القصة وقراء للاطفال و امناء المكتبات برياض الاطفال والمدارس الابتدائية، القاهرة، الدار المصر اللبنانية ١٩٩٩.

٤٦- سێكس و دەروون، سۆزان جەمال، دەزگای چاپ و پەخشی سەردەم (٢٠١٥).

٤٧- رۆژ و بۆنە جیهانیەكان، ئامادەكردنی: هاوار بازبان، چاپی یەكەم ٢٠١٢.

٤٨- ئینسكلۆپیدیای بەناوبانگترینی دۆزەرەوان لەمێژوودا، ئیبراهیم جلال، وەرگێرانی حسێن محمود هەڵەبجەیی.چاپی یەكەم٢٠١٧.

٤٩- راپۆرتی ساڵانە تایبەت بەئامار و كاروچالاكیەكانی بەرێوەبەرایەتی گشتی بەرەنگاربونەوەی توندوتیژی دژی ژنان ٢٠١٧.

٥٠- ئاماری رێكخراوی پیاوان بۆ توندوتیژیەكانی دژ بە پیاوان ٢٠١٧ لە سایتەكانی ئینتەرنێت.

٥١- هەندێ لەبڵاوكراوەكانی رێكخراوی هارتلاند ئەلایەنس و رێكخراوی وچان (رێكخراوێكە بایەخ دەدات بەمافی مرۆڤ و پێداویستە مرۆییەكان).

٥٢- نامیلكەی پەشێویەكانی مەزاج لەئامادەكردنی هەوار حەمە سالح و بژار شەهابەدین و د. ئەفرام محمد.

٥٣- پوختەی تەفسیری قورئان ئامادەكردنی: مەلا محمد مەلا سالح، ٢٠٠٧

٥٤- تەفسیری رۆشن ئامادەكردنی: بورهان محمد ئەمین،٢٠١٢

پاش بەند

خشتەی ڕۆژە تەندروستیەکان

	بۆنەکان	ڕێکەوت
	مانگی کانونی دووەم / جەنوەری	
	ڕۆژی جیهانی خێزان	١/١
	ڕۆژی ئاشتی	١/١
	ڕۆژی جیهانی خەواندنی موگناتیسی	١/٤
	ڕۆژی جیهانی گەڕی (Leprosy)	١/٢٩
	مانگی شوبات/ فێبروەری	
	ڕۆژی جیهانی شێرپەنجە	٢/٤
	ڕۆژی جیهانی بۆ نەهێشتنی خەتەنەی مێینە	٢/٦
	ڕۆژی جیهانی نەخۆش	٢/١١
	ڕۆژی جیهانی شێرپەنجەی منداڵان	٢/١٥
	ڕۆژی جیهانی نەخۆشیە دەگمەنەکان	٢/٢٨
	مانگی ئادار/ مارچ	
	ڕۆژی جیهانی گورچیلە	٣/١٣
	هەفتەی ئاوی ڕەش	٣/١٦-١٠
	تەندروستی ناودەم	٣/٢٠
	ڕۆژی جیهانی کۆنیشانەی داون	٣/٢١
	ڕۆژی جیهانی نەخۆشی سیل	٣/٢٤
	مانگی نیسان/ ئەپریل	
	ڕۆژی جیهانی خۆپارێزی تەندروستی	٤/٢
	ڕۆژی جیهانی تەندروستی	٤/٧
	ڕۆژی جیهانی پارکنسۆنیزم (لەرزۆکی)	٤/١١
	ڕۆژی جیهانی نەخۆشی هیمۆفیلیا	٤/١٧
	هەفتەی هۆشیاری کوتان	٤ / ٢٧ – ٢٠
	ڕۆژی جیهانی مەلاریا	٤/٢٥

مانگی ئایار / مەی		
	رۆژی جیهانی رەبو	٥/٧
	رۆژی جیهانی سەلەسیمیا	**یەکەم سێ شەممەی مانگ**
	رۆژی جیهانی پەرستار	٥/١٢
	رۆژی جیهانی خێزان	٥/١٣ هەروەها ١/١
	رۆژی جیهانی فشاری خوێن	٥/١٧
	رۆژی جیهانی پزیشکی خێزان	٥/١٩
	رۆژی جیهانی نا بۆ جگەرەکێشان	٥/٣١
مانگی حوزەیران / جون		
	رۆژی جیهانی خواردنەوەی شیر	٦/١
	رۆژی جیهانی منداڵی چەوساوە و قوربانیانی دەستدرێژی	٦/٤
	رۆژی جیهانی وەرەمی دەماغ	٦/٨
	رۆژی جیهانی بەخشینی خوێن	٦/١٤
	رۆژی جیهانی کەمخوێنی	٦/١٩
	رۆژی جیهانی قوربانیانی ئەشکەنجە	٦/٢٦
	رۆژی جیهانی دەرمان	٦/٢٦
مانگی تەمموز / جولای		
	رۆژی پزیشك	٧/١
	رۆژی جیهانی بۆ نەهێشتنی پاڵەپەستۆی دەرونی	٧/٢٣
	رۆژی جیهانی هەوکردنی جگەر	٧/٢٨
مانگی ئاب / ئۆگیست		
	هەفتەی شیری دایك	١ – ٨/٧
	رۆژی جیهانی مرۆڤدۆستی	٨/١٩
	مانگی ئەیلول / سێپتێمبەر	
	رۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی خۆکوشتن	٩/١٠
	رۆژی جیهانی فریاگوزاری سەرەتایی	٩/١١

	رۆژی جیهانی هۆشیاری لەسەر شێرپەنجەی لیمف	٩/١٥
	رۆژی ئەلزایمەر (خەڵەفاندن)	٩/٢١
	رۆژی جیهانی دەرمانخانە	٩/٢٥
	رۆژی جیهانی نەخۆشی هاری (دەردە سەگ)	٩/٢٨
	رۆژی جیهانی نەخۆشی دڵ	٩/٢٩
مانگی تشرینی یەکەم / ئۆکتۆبەر		
	مانگی هۆشیاری شێرپەنجەی مەمك	١٠ / ٣١-١
	رۆژی جیهانی بەساڵاچوان	١٠/١
	رۆژی جیهانی تەندروستی دەرونی	١٠/١٠
	رۆژی نەخۆشی هەوکردنی جومگە	١٠/١٢
	رۆژی جیهانی دەست شتن	١٠/١٥
	رۆژی جیهانی نابیناکان	١٠/١٥
	رۆژی جیهانی پوکانەوەی ئێسك	١٠/٢٠
	رۆژی جیهانی ئیفلیجی منداڵان	١٠/٢٣
	رۆژی خاوەن گرفتەکانی بیستن و بینین	٢٧،١٠
	هەفتەی هۆشیاری نەخۆشیە زگماکیەکانی خوێن	١٠/٣١-٢٤
مانگی تشرینی دووەم / نۆڤەمبەر		
	مانگی هۆشیاری شێرپەنجەی سیەکان	١١/ ٣٠-١
	رۆژی جیهانی نەخۆشی شەکرە	١١/١٤
	رۆژی جیهانی ئاودەست (توالێت)	١١/١٩
	رۆژی جیهانی منداڵان	١١/٢٠ و هەروەها ٦/١ بەبڕێك جیاوازی لەنێوان ئەو دوو رۆژەدا
	رۆژی جیهانی ڕێگرتن لەتوندوتیژی لەسەر بنەمای رەگەز	١١/٢٥
	رۆژی جیهانی بەرەنگاربونەوەی قەڵەوی	١١/٢٦
مانگی کانونی یەکەم / دیسمبەر		
	رۆژی جیهانی ئایدز	١٢/١
	رۆژی جیهانی خاوەن پێداویستی تایبەت	١٢/٣